

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Спортивная школа «Комсомолец»

«Рассмотрена и одобрена»
на заседании педагогического совета
протокол №4 от 19 марта 2026 г.

«Утверждаю»
Директор _____ /Е.Ю. Сенаторова/
Приказ №57 от 25 марта 2026 г.



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

Набережные Челны
2026 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ №1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в многоборье с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 12 декабря 2025 г. № 1136 (далее – ФССП). Разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 г. №1293.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта спортивная гимнастика и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

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.

С учетом приложения № 1 к ФССП

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) * девочки	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	5	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	8	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего учебно-тренировочного года).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап ССМ		Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			До года	Свыше года	
Количество учебных часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	20	24	28	30
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1040	1248	1456	1560

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

2.3.1 учебно-тренировочные занятия: теоретические и практические занятия, групповые, индивидуальные, в том числе с использованием дистанционных технологий;

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18	18

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

2.3.3. Спортивные соревнования.

Все официальные соревнования и другие спортивные мероприятия проводятся согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Республики Татарстан, календарным планом спортивных мероприятий муниципального района и календарным планом спортивных мероприятий СШ.

С учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап НП		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет				
Контрольные	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4
Основные	-	1	2	2	2	2	2	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

С учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			До года	Свыше года	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах										
		6	9	12	14	16	18	20	20	24	28	30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		12	12	10	8	6	6	6	6	2	2	1
1.	Общая физическая подготовка	94	90	64	87	82	38	42	42	28	30	32
2.	Специальная физическая подготовка	56	130	186	214	240	244	270	270	288	334	360
3.	Участие в спортивных соревнованиях		4	12	12	18	46	52	52	148	172	186
4.	Техническая подготовка	156	236	332	380	450	544	606	606	700	816	876
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	12	14	17	28	32	32	36	44	46
6.	Инструкторская и судейская практика			6	7	8	18	19	19	24	30	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	12	14	17	18	19	19	24	30	30
Общее количество часов в год		312	468	624	728	832	936	1040	1040	1248	1456	1560

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «спортивная гимнастика» и терминологии; 2. приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; 3. приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; 4. формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 5. выполнение необходимых требований для получения званий судьи по спорту. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя в младших группах; 2. составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 3. формирование навыков наставничества; 4. формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 5. формирование склонности к педагогической работе; 6. выполнение необходимых требований для получения знаний инструктора. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); 2. подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 3. проведение беседы о вреде курения и наркомании «Молодежь против наркотиков»; 4. оформление информационных стендов; 5. конкурсы рисунков на заданную тематику. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха); 	В течение года

		2. восстановительные мероприятия после тренировки; 3. формирование навыков правильного питания; 4. профилактика переутомления и травм; 5. способы закаливания и укрепления иммунитета.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	1. Беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; 2. воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину; 3. формирование уважительного отношения к государственным символам (герб, флаг, гимн); 4. культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: 1. физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; 2. тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: 1. формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; 2. развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания взаимоуважения; 3. расширение общего кругозора юных спортсменов; 4. конкурсы рисунков на заданную тематику.	В течение года
5.	Трудовая и иная деятельность		
5.1.	Практическая подготовка	1. проведение субботников по благоустройству зала; 2. организация новогодней елки для спортсменов. 3. проведение спортивного мероприятия, посвященное дню защиты детей;	В течение года

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Определение и содержание понятия «допинг»	Тренер-преподаватель	Ноябрь
		Исторический обзор проблемы допинга		Февраль
		Последствия применения допинга для здоровья		Май

	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год		
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Заместитель директора, инструктор-методист, тренер-преподаватель	1-2 раза в год		
		Знакомство с онлайн курсом rusada.triagonal.net				
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающиеся	1 раз в год		
	Контроль за прохождением тренерами-преподавателям и онлайн-обучения на сайте РАА «РУСАДА»	https://rusada.ru	Заместитель директора, инструктор методист	1 раз в год		
	Семинар для тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению		
		Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры				
	Инструктаж	Ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами по виду спорта	Тренер-преподаватель	Сентябрь		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие	Допинг и спортивная медицина	Тренер-преподаватель	Сентябрь		
		Допинг и зависимое поведение		Октябрь		
		Организация антидопинговой работы		Ноябрь		
		Процедура допинг-контроля		Декабрь		
		Знакомство с международными стандартами и правилами	Мотивация нарушений антидопинговых правил	Инструктор - методист	Январь	
					Запрещенные субстанции и методы	Февраль
						Март
					Психологические и имиджевые последствия допинга	Апрель
						Организация антидопинговой работы
					Викторина	«Ценности спорта»

	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающиеся	1 раз в год
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Медицинский работник, тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Заместитель директора, инструктор-методист, тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Знакомство с онлайн курсом rusada.triagonal.net				
Как пользоваться сервисом по проверке РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/				
	Инструктаж	Ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами по виду спорта	Тренер-преподаватель	Сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	Процедура допинг-контроля	Тренер-преподаватель	Сентябрь
		Наказание за нарушение антидопинговых правил		Ноябрь
		Профилактика допинга		Февраль
		Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности		Апрель
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающиеся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
		«Процедура допинг – контроля»		
		«Подача запроса на терапевтическое исследование (ТИ)»		
«Система АДАМС»				
	Инструктаж	Ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами по виду спорта	Тренер-преподаватель	Сентябрь

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

№	Задачи	Содержание практических заданий	Сроки проведения	Ответственный за проведение мероприятия
Учебно-тренировочный этап				
1.	<p>1.1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с обучающимися.</p> <p>1.2. Выполнение необходимых требований для получения навыков инструктора.</p> <p>1.3. Ознакомление с правилами по виду спорта.</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Обучение основным техническим элементам</p> <p>3. Составление комплексов упражнений для подготовительной части</p> <p>4. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>5. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p> <p>6. Изучение правил соревнований.</p> <p>7. Прохождения семинаров для обучающихся по судейству соревнований.</p> <p>8. Судейская практика в качестве стажера.</p>	В течении года	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
2.	<p>2.1. Закрепление технических навыков обучения элементов в спортивной гимнастике.</p> <p>2.2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в организации</p> <p>2.3. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.</p>	<p>1. Составление плана-конспекта занятия.</p> <p>2. Уметь находить и исправлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>3. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы.</p> <p>4. Умение вести судейскую документацию.</p> <p>5. Участие в судействе «контрольных тренировок» совместно с тренером.</p> <p>4. Судейство соревнований в качестве помощника судьи на виде.</p> <p>5. Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской коллегии.</p>	В течении года	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист

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

2.8.1. Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. №1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп начальной подготовки)
- углубленное медицинское обследование (1 раза в год для групп тренировочного этапа, 2 раза в год для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающими рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера.

2.8.2. Восстановительные мероприятия – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Восстановительные мероприятия применяются на этапах учебно-тренировочном, спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно - гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, активный отдых, комфортные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует

помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

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

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. для групп ВСМ. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких

правил;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (тесты контрольных упражнений с учетом приложений № 6-9 к ФССП).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки и перевода на второй год обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив девочки	
			До года	Свыше года
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 11,0	не более 10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке	количество раз	не менее 3	не менее 7
1.3.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 6	не менее 14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	-	не менее +5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100	не менее 115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 5	не менее 12
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация	с	-	не менее

	положения.			18
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 2	не менее 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7
1.4.	Подтягивания из виса хватом сверху на гимнастической жерди	количество раз	не менее 6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) 3 с	см	не менее +5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «высокий угол»	количество раз	не менее 6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 22
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 6
2.4.	Лазание по канату с помощью ног 3 м на время	с	не более 14
2.5.	Угол в упоре	с	не менее 18
2.6.	Подъем переворотом в упор из виса на жерди	количество раз	не менее 3
Уровень спортивной квалификации			
3.1	«третий юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления на учебно-тренировочный этап первого года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 9

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) 3 с	см	не менее +5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 22
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	м	1,5
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее 5
2.3.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 10
2.4.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее 5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее 24
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее 14
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40
2.8.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	«второй юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на учебно-тренировочный этап второго года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 24
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м на время	с	не более 20
2.2.	Подъем разгибом на гимнастической жерди	количество раз	не менее 7

2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 11
2.4.	Исходное положение – угол в упоре, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 7
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на ковре. Фиксация положения.	с	не менее 14
2.6.	Стойка на руках на ковре. Фиксация положения	с	не менее 14
2.7.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее 3
2.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее 4
2.9.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	«первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на учебно-тренировочный этап третьего года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 26
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 14
2.2.	Подъем разгибом/ отмах в стойку на руках на гимнастической жерди	количество раз	не менее 3
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 12
2.4.	Исходное положение – угол в упоре, ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее 16
2.6.	Стойка на руках на ковре. Фиксация положения	с	не менее 14

2.7.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее 3
2.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее 4
2.9.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	«третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 28
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 13
2.2.	Подъем разгибом отмах в стойку на руках на гимнастической жерди	количество раз	не менее 3
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 13
2.4.	Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 3
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 16
2.6.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 18
2.7.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее 3
2.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее 4
2.9.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	«второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на учебно-тренировочный этап пятого года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,8
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,7
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 30
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 12
2.2.	Подъем разгибом отмах в стойку на руках на гимнастической жерди	количество раз	не менее 4
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 14
2.4.	Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 4
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 18
2.6.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 28
2.7.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее 3
2.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее 4
2.9.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	«второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на учебно-тренировочный этап шестого года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,2

1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 32
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 11
2.2.	Подъем разгибом отмах в стойку на руках на гимнастической жерди	количество раз	не менее 5
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 14
2.4.	Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 18
2.6.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 32
2.7.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее 3
2.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее 4
2.9.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	«первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив девушки	
			До года	Свыше года
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,2	не более 8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,6	не более 3,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15	не менее 16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +10	не менее +10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее

			180	190
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 32	не менее 34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 10	не более 9
2.2.	Подъем разгибом отмах в стойку на руках на гимнастической жерди	количество раз	не менее 5	не менее 5
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 15	не менее 15
2.4.	Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 6	не менее 7
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 20	не менее 20
2.6.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 32	не менее 36
2.7.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 30	не менее 30
2.8.	Из и.п. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее 15	не менее 15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	«первый спортивный разряд»		До года	
3.2.	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		Свыше года	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 34
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более 9
2.2.	Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 8

2.3.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее 20
2.4.	Подъем разгибом отмах в стойку на руках/ оборот в стойку на гимнастической жерди	количество раз	не менее 5
2.5.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 44
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта»		

IV. Рабочая программа по виду спорта спортивная гимнастика

14. При определении условий и требований к процессу освоения Программы в группах начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочных группах (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), группах совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) и высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) в методических рекомендациях предусматривается обеспечение последовательности и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года обучения.

Программный материал предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки: физической и технической.

Физическая подготовка, подразделяется на общую физическую подготовку (далее – ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП)

Задачами физической подготовки спортсменов является:

1. Формирование правильных рабочих осанок: прямая линия, открытая, закрытая, согнувшись, группировка, полугруппировка и другие.
2. Оптимальное развитие физических качеств необходимое для успешного освоения элементов, соединений и комбинаций в спортивной гимнастике и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др. Прежде всего развитие силы, гибкости и скоростно-силовых качеств спортсмена, в частности развитие прыгучести.
3. Освоение гимнастических силовых элементов, входящих в состав соревновательных комбинаций.
4. Всестороннее развитие организма обучающихся, укрепление опорно-

связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем, повышение работоспособности обучающихся.

Задачи ОФП реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности. По мере спортивного совершенствования ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

При правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Техническая подготовка на гимнастических видах заключается в качественном освоении элементов и соединений, входящих в соревновательные комбинации спортсменов и доведение выполнения соревновательных комбинаций до стабильного выполнения на соревнованиях.

При обучении, особенно на УТЭ, преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования спортсмена. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. профилирующих упражнений.

Также, спортсменам, особенно на УТЭ необходимо большое внимание уделять качественному освоению обязательных программ.

Для спортсменов женского пола: от 38 баллов и выше – отличный уровень, от 36 до 38 баллов – высокий уровень, меньше 36 баллов – ниже среднего.

Техническая подготовка в спортивной гимнастике подразделяется на техническую подготовку непосредственно на гимнастических видах, акробатическую, в том числе курбетную и стоечную подготовку, батутную и хореографическую. Акробатическая, батутная и хореографическая подготовки имеют прикладное значение при освоении соревновательных программ на гимнастических видах.

Батутная подготовка позволяет разучивать и совершенствовать различные акробатические прыжки, отрабатывать опорные прыжки, различные варианты вращений при выполнении соскоков и перелётов с перекладины, разновысоких брусьев, соскоков с колец, параллельных брусьев, бревна, а также разучивать основные управляющие движения для многих других гимнастических элементов.

Хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стилиевой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирующее. Кроме того, в процессе занятий хореографией у спортсменов развиваются физические качества: гибкость, сила, координация движений, укрепляется вестибулярная устойчивость; формируются базовые навыки отталкивания, приземления, вращения; укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Наименование основных движений в хореографической подготовке:

1. Demi и grand plié (дэми и гран плие).
2. Battement tendu (батман тандю)
3. Battement tendu jete (батман тандю-жэтэ).
4. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
5. Battement fondu (батман фондю).
6. Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).
7. Battement relevent и battement developpe (батман ролевэлян и батман дэвлеппэ).
8. Grand battement jete (гран батман жэтэ)
9. Releve (ролевэ,) – подъем на полупальцы.

14.1. Программный материал для спортсменов этапа начальной подготовки.

Цель этапа начальной подготовки – начальное ознакомление обучающихся с видом спорта «спортивная гимнастика» и определение наиболее перспективных из них для дальнейшей углубленной подготовки решается посредством следующих задач:

- всестороннее развитие физических качеств;
- формирование гимнастического стиля, «чистоты» движения;
- формирование гимнастических осанок, начальное ознакомление и обучение основным рабочим положениям, переходам из одного положения в другое;
- освоение техники выполнения простых гимнастических элементов;
- освоение обязательной программы спортивных разрядов: «3 спортивного разряда» и «2 юношеского спортивного разряда»;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортивной гимнастикой.

В данном разделе используются следующие сокращения: спортсмены мужского пола (далее – (м)); спортсмены женского пола (далее – (ж)).

14.1.1. Программный материал ОФП и СФП для спортсменов (м) и (ж) на

этапе начальной подготовки.

Упражнения, входящие в программу ОФП

1. Различные виды ходьбы: на носках, с высоким подниманием бедра, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, ходьба в полу и полном приседе, перекаты с пятки на носок. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

2. Прыжки со скакалкой.

3. Разновидности бега: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м.) бег на скорость – 20-25 м с высокого старта, бег на 200-300 м. в среднем темпе, бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

4. Челночный бег из разных положений: стоя, лежа, сидя и т.д

5. Основные навыки из других видов спорта: езда на велосипеде, езда на лыжах, плавание, катание на коньках.

6. Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов», «Сердитый пёс». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» «Лиса в курятнике», «Злой паук», «Пчёлы и медведи» «Ловишек», «Круговая лапта», «Бездомный заяц».

7. Полоса препятствий, состоящая из перелезаний, подлезаний, проползаний, бега, прыжков и т.д.

8. Спортивные эстафеты.

Упражнения, входящие в программу по СФП

№ п.п	Упражнения	Организационно-методические указания	Рекомендуемая дозировка	
			НП до 1	НП свыше года
1. Упражнения на развитие гибкости				
Общие указания				
1. Выполнять преодолевая незначительную боль. 2. Плавные движения с последующей фиксацией максимально растянутого положения.				
1.1	Оттянутые стопы В седе на пятках, отрывая колени от опоры, нажать тазом на пятки и обратно.	Тазом давить на пятки. Пятки вместе.	5-6 раз в динамике + фиксация максимального растяжения 10 сек.	
1.2	Стопы на себя В седе, руками взяться за пальцы ног, потянуть стопы на себя, отрывая пятки от опоры и обратно.	Подколенки плотно лежат на опоре, стопы тянуть на себя как можно больше. Растягивание задней поверхности голени и бедра.		
1.3	Наклоны ноги вместе и ноги врозь а) стоя; б) сидя; в) на гимнастической стенке	Максимальная складка, ноги прямые, спина прямая	По 10-15 наклонов + фиксация максимального наклона 10 сек.	
1.5	«Борона» Лежа на спине, поднять согнутые ноги за голову до касания коленями опоры за головой.	Тянуться коленями как можно дальше за головой. Таз поднять как можно выше. Руками помогать под спину.	10 раз в динамике вперед-назад + 10 сек. фиксация максимально растянутого положения.	
1.6	«Плуг» Лежа на спине поднять прямые ноги за голову, стопы на себя, пальцами ног касаться опоры за головой	Ноги прямые. Тянуться стопами как можно дальше за головой. Таз как можно выше.		
1.7	«Березка» Стойка на лопатках	Пружинистые движения. На начальном этапе обучения руками поддерживать спину, помогая выпрямиться, затем без помощи рук.	10-15 раз поднимая-опуская ноги+фиксация максимально прямого положения 10 сек.	
1.8	«Мостик» а) ноги на возвышении; б) на ровной опоре	Плечи как можно дальше увести за кисти рук. Руки, ноги прямые, сильно в пояснице не прогибаться.	10-15 покачиваний + фиксация максимально растянутого положения 10 сек.	
1.9	«Шпагаты» а) на правую; б) на левую; в) прямой	Разведение ног 180 ⁰ , ноги прямые, спина ровно, руки в стороны	20-30 сек. покачиваний+ фиксация 10 сек.	
1.10	Прокручивание в плечах с резиной	Выполнять без резких движений, через незначительную боль	10-15 раз	

2. Упражнения на развитие силы			
Упражнения на развитие силы преимущественно мышц ног			
Упражнения на развитие преимущественно мышц стопы и голени			
2.1	«Сжимание кулачков на ногах» В седе, сгибание-разгибание пальцев ног	Выполнять разгибанием с максимальным сгибанием и разгибанием	Сериями по 10-15 раз + фиксация по 10сек. в крайних положениях
2.2	«Подъемный кран» Стоя на месте, переноска пальцами ног мелкого предмета или носка	Выполнять до сведения свода стопы	По 10-15 раз каждой стопой
2.3	«Гусеница» Стоя, продвижение вперед за счёт сгибания, разгибания пальцев ног	До значительного утомления мышц стопы	По 10-15 раз
2.4	Стопы на себя - стопы оттянуть В седе, сгибание-разгибание стоп + фиксация положения в крайних положениях	Выполнять с максимальной амплитудой, как в медленном темпе с усилием, так и быстро до значительного утомления.	Сериями по 10-15 раз, фиксация по 10сек.
2.5	Вращение стопами В седе, разноименное круговое вращение стоп в одну и в другую сторону	С максимальной амплитудой.	По 6-8 раз в каждую сторону
2.6	«Волны» стопами Волна сводом стоп и пальцами в седе	С максимальной амплитудой. Во время седа, пятками не касаться ковра. Темп средний. Слитно, без пауз. Укрепление мышц свода стопы, мелкая моторика	Сериями по 10 раз
2.7	«Елочка» Стоя, поочередное разведение - сведение стоп	Разведение стоп с поочередной опорой на пятки и полупальцы, до значительного утомления мышц стопы	Сериями по 10 раз
2.8	«Цапля» Поднимание на полупальцы стоя на одной ноге-опускание в и.п. + фиксация стойки на полупальцах. на одной ноге.	Опорная нога прямая. Выполнять с разной скоростью до значительного утомления мышц стопы. Выполнять как с опорой рукой, так и самостоятельно	По 15-20 раз на каждой ноге + фиксация максимального подъема до 30 сек. на каждой ноге
Упражнения преимущественно на развитие мышц бедра			
2.9	Сгибание-разгибание ног в коленных суставах + фиксация максимально выпрямленных ног:	Медленно, с максимальным усилием, в конце фиксация выпрямленных ног. Ноги сгибать	По 10-15 раз + фиксация выпрямленных ног до 20 сек.

	а) в седе, руки около коленей, сгибая ноги, пятками нажимать на опору; б) в седе, прямые ноги приподняты, руки около коленей; в) в седе, ноги приподняты, руки прямые стоят за спиной, на опоре; г) лежа на спине, ноги вертикально; е) лежа на животе, ноги подняты кверху.	незначительно, выпрямлять полностью.	
2.10	«Шлагбаум» Поднимание-опускание прямых ног + фиксация поднятых ног: а) в седе, пятки оторваны от опоры, руки около коленей; б) в седе ноги врозь, руки между ног, на линии колен.	Поднимать-опускать медленно, в среднем и быстром темпе, ноги прямые, ладони плотно лежат на опоре	Сериями по 10-15 раз, фиксация поднятых ног до 20 сек.
2.11	«Ножницы» В седе, руки сзади, разноимённые махи ногами: а) со скрещиванием ног вверх-вниз в вертикальном направлении; б) со скрещиванием ног влево-вправо в горизонтальном направлении	Выполнять с максимальной скоростью, с небольшой амплитудой. Ноги прямые, стопы оттянуты.	Сериями по 20-30 сек.
2.12	Приседания Из положения стоя, сгибание-разгибание ног, руки в стороны	Выполнять с полной и короткой амплитудой. С короткой амплитудой ноги полностью не сгибать и не выпрямлять.	До 30 раз в каждом режиме
2.13	«Пистолеты» Стоя, держась рукой за опору, приседания из полуприседа на одной ноге	Выполнять медленно, в среднем и быстром темпе	Сериями по 10-15 раз
Упражнение преимущественно на развитие мышц туловища			
2.14	Удержание прямого туловища в наклоне а) из положения стоя, руки за головой, опускание прямого туловища до горизонтального положения+ фиксация горизонтального положения: б) в седе или седе ноги врозь, наклон вперед, руки вверху прямые или согнутые за головой	Туловище прямое, голова приподнята. Опускание и поднимание выполнять медленно. Можно выполнять с гимнастической палкой.	10 раз опускание-поднимание + фиксация горизонтального положения до 20 сек.

2.15	<p>Поднимание-опускание туловища «Ванька-встанька»</p> <p>Опускание-поднимание туловища руки, согнутые перед собой.</p> <p>а) лежа на ровной поверхности; б) лежа вниз головой на наклонной доске 2-6 ступень гимнастической стенки</p>	<p>Выполнять через закругление в грудном отделе позвоночника. В начале подъема не отрывать поясницу от опоры. б) уровень наклона доски увеличивать по мере подготовленности спортсмена</p>	<p>До 30 сек.</p>
2.16	<p>«Лодочки» в положениях лежа</p> <p>Из положения лежа, одновременное поднимание ног и закругление туловища + фиксация положения «лодочка»:</p> <p>а) лежа на спине; б) лежа на левом боку; в) лежа на правом боку; г) лежа на животе.</p>	<p>Ноги прямые. Сначала можно лежа прокатать «лодочки» по частям, затем в целостном исполнении. Ноги прямые, стопы оттянуты, закругляться незначительно. При выполнении лежа на спине поясницу не отрывать от пола.</p>	<p>10 раз медленно+10 раз быстро+10 сек. фиксация «лодочки».</p>
2.17	<p>«Лодочки» в упорах лежа</p> <p>Поднимание и опускание туловища в упорах лежа + фиксация прямого положения туловища («Планка»)</p> <p>а) в упоре лежа; б) в упоре лежа сзади; в) в упоре лежа левым/правым боком</p>	<p>Выполнять медленно и в среднем темпе с максимальной амплитудой. При поднимании в упоре туловище закругленная линия.</p>	
2.18	<p>Перекаты в «Лодочке»</p> <p>а) лежа на спине; б) лежа на правом/левом боку; в) на животе</p>	<p>Выполнять мягко и плавно в одном ритме.</p>	<p>До 30 сек. в каждом положении</p>
2.19	<p>«Группировки»</p> <p>а) из положения лежа на спине, сед с группировкой и обратно; б) в вися, поднимание - опускание согнутых ног + фиксация положения «группировки»</p>	<p>а) плотная группировка с последующим полным выпрямлением туловища. Поясницу от пола не отрывать в) коленями тянуться к плечам.</p>	<p>До 20 раз + фиксация «группировки» до 20 сек.</p>
2.20	<p>«Складочки»</p> <p>а) из положения лежа на спине, сед согнувшись и обратно; б) в вися, поднимание и опускание ног до положения «угол» + фиксация положения «угол»; в) в вися, поднимание и опускание ног до положения «высокий угол» + фиксация положения «высокий угол»</p>	<p>Ноги прямые, стопы оттянуты. Плотная складка, ноги прямые</p>	<p>До 20 раз + фиксация «группировки» до 20 сек.</p>
2.21	<p>«Продевы»</p> <p>Продевы ног из вися на жерди или перекладине:</p>	<p>Ноги прямые, стопы оттянуты</p>	<p>До 20 раз</p>

	а) в вис согнувшись, ноги вместе/врозь горизонтально; б) в вис сзади с прямыми ногами;		
Упражнения преимущественно на развитие силы мышц рук			
2.22	Упражнения с гантелями И.П. – лёжа на спине, на гимнастической скамье, руки с гантелями вперёд: а) сведение-разведение в стороны; б) опускание-поднимание; в) сгибание-разгибание рук.	Увеличивать массу гантели постепенно. Спина плотно прилегает к скамье. Не допускать переразгиба в локтевых суставах	До 15 раз каждое упражнение
2.23	Опускание-поднимание в плечевых суставах Проваливание и поднимание в плечевых суставах: а) в упоре лежа; б) в упоре на параллельных брусьях; в) в упоре на жерди или перекладине	Выполнять с максимальной амплитудой, руки прямые.	2 x 20 раз
2.24	Отжимания Сгибания-разгибания рук: а) в упоре лежа; б) в упоре лежа на лавочках; в) в упоре лежа, под наклоном, ноги на возвышении; г) в упоре лежа сзади, руки на возвышении 20-30 см.; д) в упоре на параллельных брусьях	Выполнять как с полной амплитудой, так и с короткой, до конца не сгибая и не выпрямляя руки. Следить за осанкой.	До 20 раз каждого вида
2.25	Висы на перекладине или жерди а) на двух руках; б) на одной руке; б) перемещения в виси влево и вправо	Тело - прямая линия, в плечах максимальная оттяжка.	До 20 сек. каждое упражнение
2.26	Повороты в виси а) повороты в виси на одной руке; б) вис хватом сверху. Поворот плечом вперёд на 180 ⁰ в разный хват – поворот плечом назад на 180 ⁰ в и.п.	Поочерёдно на правой и левой руке. Голова ровно. Вначале обучения, с помощью держа за туловище, сделать поворот и взяться за жердь.	По 5 раз в каждую сторону
2.27	Подтягивания в виси Сгибание-разгибание рук в виси	Руки сгибать одновременно. Тело прямое.	до 10 раз
2.28	Подъем переворотом Из виси на жерди или перекладине силой подъем переворотом	Выполнять одним движением, ноги прямые.	2- 5 раз
2.29	Лазания по гимнастической стенке а) вертикально; б) горизонтально; в) по диагонали	На скорость, кто быстрее, в составе полос препятствий и отдельно	По заданию тренера

2.30	Лазание по канату а) с помощью ног 3 м.; б) без помощи ног 2 м.	Разучивать сначала с помощью ног, затем, без помощи. Внизу класть для безопасности поролоновый мат.	с помощью ног на скорость	без помощи ног
2.31	«Угол» Фиксация положения «угол»: а) на ровной опоре; б) на стоялках, параллельных брусьях.	Ноги горизонтально, прямые, стопы оттянуты, спина ровно.	фиксация до 40 сек.	фиксация до 40 сек.
2.32	«Угол» ноги врозь Из седа ноги врозь, поднимание в «угол» ноги врозь и обратно + фиксация положения «угол» ноги врозь а) на ровной опоре; б) на стоялках; в) на параллельных брусьях; г) на низком бревне.	Ноги прямые, горизонтально или немного выше пола, голова ровно.	10 раз + фиксация «угла» ноги врозь до 20 сек. Фиксация «угла» ноги врозь отдельно до 40 сек.	
2.33	«Поплавок» Из седа на пятках, силой горизонтальный упор согнув ноги и обратно+ фиксация горизонтального упора согнув ноги: а) на ровной опоре; б) ноги на возвышении.	Колени плотно прижимаются к груди, спина закруглена, стопы оттянуты. Рекомендуется выполнять подъем туловища до 45°.	10 раз + фиксация «поплавок» до 20 сек. Фиксация «поплавок» отдельно до 40 сек.	
2.34	«Рогатка» Из упора стоя-силой, упор согнувшись + фиксация положения: а) ноги врозь; б) ноги вместе.	В упоре ноги прямые, стопы оттянуты, спина закруглена, руки прямые. Ноги отрывать от опоры не более 5 см.	10 раз + фиксация «рогатки» до 10 сек. Фиксация «рогатки» отдельно до 40 сек.	
2.35	«Качалка» Из «угла ноги врозь» силой, нажимая руками, упор согнувшись, ноги врозь и обратно.	Выполнять медленно, плавно и непрерывно.	2-3 серии до 10 раз в подходе	
2.36	«Спичаги» с опорой о стену Силой, согнувшись с прямыми руками стойка на руках а) из упора стоя ноги врозь; б) из угла ноги врозь	Выполнять плавно, одним движением, руки, ноги прямые.	3 раза	6 раз
2.37	Перемещения в смешанных упорах а) «крокодилы» в упоре лежа с прямыми ногами; б) «тараканы» в упоре лёжа сзади с согнутыми ногами.	Выполнять на качество в среднем темпе и на скорость в соревновательном режиме	Серии по 12 метров	
2.38	Упор на параллельных брусьях Фиксация положения	Плечи развернуты, руки прямые, тело прямая линия.	до 30 сек.	

2.40	Ходьба в упоре на параллельных брусьях (м) а) лицом вперед; б) спиной вперед	Плечи развернуты, руки прямые, тело прямая линия.	от начала до конца жердей.	
2.41	Стойка на руках около стены Фиксация положения	Тело прямая линия. Проекция плеч над кистями.	30 сек	60 сек.
3. Развитие прыгучести с ног и с рук				
3.1	«Лягушки» С полного приседа прыжок вверх с подниманием рук	Выполнять как на месте, так и с продвижением вперед и назад. В полёте полностью выпрямляться, поднимая руки вверх.	Сериями до 20 раз в подходе	
3.2	«Лягушки с переката» Перекат назад на спину, перекал вперед-прыжок вверх	Как можно выше. В прыжке выпрямлять ноги.		
3.3	«Выпрыгивания из пистолета» Из положения стоя у опоры на одной, другая спереди, рукой держаться за опору, выпрыгивания из полуприседа и обратно в полуприседа на одной.	Выполнять поочередно на одной и другой ноге. В полете полностью выпрямлять опорную ногу.	Сериями до 20 раз на каждой ноге	
3.4	«Мячики» а) прыжки на двух ногах; б) на одной; в) с группировкой; г) боком через стоялку; д) с ноги на ногу	Выполнять на разной опоре, в том числе и мягкой, сериями по 10-20 прыжков, как на месте, так и с продвижением вперед, назад, с максимальной высотой.	Сериями до 20 прыжков каждого вида	
3.5	«Прыжки на куб» Прыжок вверх с места на возвышение 40-50 см.	Высоту увеличивать постепенно.	5-6 прыжков	
3.6	«Напрыжки» Многочисленные наскоки на возвышение 20 см.	Стараться запрыгнуть на прямые ноги	Сериями до 40 сек. без остановки	
3.7	«Прыжки в глубину с отскоком» С небольшого возвышения 20-30 см. прыжок в глубину с отскоком вверх. Тоже с отскоком на возвышение до 40 см.	Отталкивание упругое, в касание. Высоту возвышения увеличивать по мере освоения упражнения. Стараться запрыгнуть с прямым телом	5-6 прыжков	
3.8	«Прыжки в упоре лежа» а) простые; б) с хлопками	Выполнять на дорожке, батуте, как с прямым телом, так и опусканием-подниманием туловища «волной».	Серии по 10-20 прыжков	
4. Упражнения на равновесие				
4.1	Удержание равновесия, стоя на одной ноге:	Добиваться устойчивого положения.	до 60 сек.	

	а) на подвижной опоре; б) под наклоном; в) на узкой опоре; г) с различной работой рук	Совершенствовать с закрытыми глазами и стоя на полупальцах.	
4.2	Перемещения на узкой опоре на бревне или гимнастической скамье а) ходьба на полупальцах лицом, спиной, боком; б) бег спиной, лицом, на носках	Соблюдать безопасность.	
4.3	Удержание равновесия после прыжка на одну ногу	Амортизировать во время приземления на одну ногу	по 4-5 раз на каждую ногу
4.4	Доскок после прыжка в глубину 40-50 см.	Попадание в устойчивую позу «доскока»	по 4-5 раз

14.1.2. Программный материал по технической подготовке для этапа начальной подготовки

В данном разделе в таблицах применяются следующие сокращения: Р-разучивание, З-закрепление, С- совершенствование.

Программный материал учебно-тренировочных занятий при обучении на гимнастическом виде «опорный прыжок».

Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «опорный прыжок».

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
1. Основные прыжки, рекомендуемые к обучению					
1.1	Прыжок в стойку на руках - падение на спину	Выполнять прямым телом. Ноги вместе, руки прямые Высоту горки повышать постепенно у мальчиков до 110 см., у девочек до 105 см.	Навык выполнения 1 полетной части прыжка	РЗС	С
1.2	Переворот через горку матов	Горку матов повышать постепенно до 110 см.	Профилирующий прыжок		Р
1.3	С разбега наскок на мостик и сальто вперед в группировке	Приземление на горку матов 20 см. Плотная группировка с последующим раскрытием.	Навык наскока и создания вращения вперед с мостика		РЗ
Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «опорный прыжок»					

2. Подготовительные и подводящие упражнения					
Обучение разбегу					
2.1	Бег, высоко поднимая бедра	Бедро поднимать выше горизонтали с последующим активным полным выпрямлением ноги.	Подготовка к ускорению	РЗ	3
2.2	Бег, захлестывая голень назад	Без угла в тазобедренных суставах. Предварительно растянуть переднюю поверхность бедра.		РЗ	3
2.3	Многоскоки (прыжки «Оленя») Прыжки, поднимая бедро одной ноги, отталкиваясь другой	Прыжки высоко-далекие с активным подниманием бедра с последующим отталкиванием и выпрямлением ноги назад.		РЗ	3
2.4	Ускорение Пробегание отрезков на скорость 10-15 метров	Плавный набор скорости, активное поднимание бедра, с последующей активной постановкой ноги на опору.	Обучение мощному разбегу	РЗ	3
Другие упражнения					
2.5	С разбега наскок на мост - прыжок вверх встать на горку матов	В полёте тело, ноги прямые, стопы оттянутые. Высоту горки повышать постепенно до 50 см.	Переход разбега в мощный наскок на мост	РЗ	ЗС
2.6	С прыжка в глубину на мост- прыжок в стойку на руках на возвышение 40-50 см.	Прямым телом. Попадание в стойку на руках одним движением.	Отработка 1 полетной части переворота	Р	3
2.7	С разбега наскок на мостик и сальто вперед в группировке	Приземление на горку матов 20 см. Плотная группировка с последующим раскрытием.	Навык насока и создания вращения вперед с мостика		РЗ

Контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «опорный прыжок»: обязательные программы - спортивного разряда «3 юношеский спортивный разряд»; «2 юношеский спортивный разряд».

Программный материал учебно-тренировочных занятий при обучении на гимнастическом виде «разновысокие брусья»

Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастических видах: «разновысокие брусья» и «перекладина».

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
1. Основные элементы и движения, рекомендуемые к обучению					
1.1	Размахивания изгибами («лодочки») В висе хватом сверху. Размахивания изгибами.	Устойчивый ритм. На изгибе вперёд – туловище закруглено по линии спины. На изгибе назад – натянутый прогиб. Голова немного приподнята, уши зажаты руками. Ноги вместе, прямые.	Обучение броскам в обе стороны. Подготовка к размахиваниям.	РЗ	С
1.2	Размахивания в висе	В конце маха подхватывать кисти рук. Голова ровно. В начале обучения разучивать в лямках, с помощью, проводя на махе назад и вперёд.	Базовое упражнение	РЗ	З
1.3	Подъем переворотом из вися в упор а) силой; б) с размахиваний изгибами	Ноги вместе. В упоре руки прямые, голова ровно. Обучать одновременно подтягиваясь и поднимая ноги. В начале обучения поддерживать под спину. Ноги прямые, вместе.	На базе подтягиваний, поднимания ног в висе.	РЗ	С
1.4	Из упора кувырок вперёд а) в вис углом; в) в вис	При выполнении кувырка вперёд разрешается сгибать руки. В начале обучения придерживать под спину на спаде вперёд.	На базе упора и кувырка вперед на полу.	РЗ	С
1.5	Отмахи в упоре Из упора на низкой жерди. Серия отмахов	Выполнять на уровне горизонтали и выше, ноги вместе, прямые. В конце отмаха туловище-прямая линия. Помощь и страховка: одна рука держит за руку, помогая подавать плечи вперёд, другая помогает сделать отмах, поднимая ноги вверх.	Базовое упражнение.	РЗ	З
1.6	Оборот назад в упоре Из упора на низкой жерди отмах оборот назад в упор	Выполнять прямым телом с прямыми руками. В начале обучения придерживать руками под спину на спаде и помогая на выходе в упор.	На базе кувырка назад.	РЗ	ЗС
1.7	Подъем двумя Махом вперед продеть ноги в вис согнувшись, махом назад подъем двумя в упор сзади	С помощью. В начале обучения можно на низкой перекладине, разбегаясь ногами. Не прогибаться во время подъема.	Базовое упражнение. На базе продевания ног и размахиваний в висе согнувшись.		Р

1.8	Подъем разгибом в упор Махом вперед поднести ноги к перекладине, махом назад подъем разгибом в упор	С помощью. Разгибаться вовремя, на махе назад, после прохождения вертикали. В начале обучения можно на низкой перекладине, разбегаюсь ногами.	Базовое упражнение		Р
Соскоки					
1.9	Соскок с размахиваний изгибами	Выполнять на низкой жерди. Уверенное приземление в доскок.	На базе п. 1.1	РЗС	
1.10	Соскок с отмаха в упоре Из упора отмах, отталкиваясь руками соскок	Отмах выполнять как можно выше. Отталкивание прямыми руками.	На базе отмаха в упоре.	РЗ	С
1.11	Спад-соскок дугой Из упора отмах - оборотом назад соскок дугой	Соскок дугой выполнять прямым телом, как можно выше. Во время соскока провести, держа за руку и за спину.	На базе оборота назад в упоре и размахиваний в висе.	Р	З
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	«Лодочки» а) лежа на спине; б) лежа на животе	Выполнять без видимых углов, закругленная линия тела, ноги прямые, вместе. Выполнять медленно, быстро и фиксация «лодочки».	Подготовка тела к размахиваниям бросками.	Р	З
2.2	Размахивания в висе согнувшись а) ноги вместе, продеты горизонтально полу; б) с помощью, ноги вместе вертикально, стопами касаются перекладины или жерди	Ноги прямые, стопы оттянуты. Полная оттяжка в плечах. Помогать выполнять размахивания, слегка подталкивая под спину. б) стопы от перекладины не отрывать	Подготовка к подъему разгибом и подъему двумя	Р	З
2.3	«Прилипалки» Упор на гимнастической стенке а) в упоре; б) в упоре сзади	Руки прямые. Спина ровно. Максимальная вытяжка в плечах.	Подготовка к выходу в упор на подъеме разгибом и подъеме двумя	Р	З

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастических видах: «разновысокие брусья»: обязательные программы -спортивного разряда «3 юношеский спортивный разряд»; «2 юношеский спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

- размахиваний изгибами хватом сверху – соскок;
- 10 размахиваний в висе хватом сверху - соскок махом назад.

Программный материал учебно-тренировочных занятий при обучении на гимнастическом виде «бревно».
Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «бревно»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
1. Основные элементы и движения, рекомендуемые к обучению					
Статические положения					
1.1	Равновесие а) равновесие на одной, другая согнутая в пассе; б) равновесие на одной, другая прямая вперёд, в сторону, назад	Следить за осанкой. нога выше горизонтали		РЗ	ЗС
1.2	Стойка на лопатках («берёзка»)	Тело максимально выпрямлено. Надежный захват руками бревна за головой.	На базе стойки на лопатках на полу.	Р	З
1.3	«Шпагат» продольно с опорой руками	Максимальное разведение ног.	Навык устойчивого равновесия и уверенного захвата бревна		Р
Перемещения и прямые прыжки					
1.4	Шаги простые и приставные а) вперед; б) боком; в) назад; г) скрестно.	Выполнять с носка на полной стопе, на полупальцах, с разным темпом, разной величины, с различными положениями рук и волной руками, с ограниченным зрительным контролем.	Сохранение равновесия в условиях перемещения шагом	РЗ	С
1.5	Шаги в сочетании с волной руками	Владеть как поочерёдной волной, так и одновременной.	Развитие координации и плавной работы рук	Р	З
1.6	Шаги в полуприседе а) шаги в полуприседе на полупальцах; б) с шага полуприсед на одной, выпрямляя ногу – шаг полуприсед на другой.	Выполнять сериями. Сгибание опорной ноги 45 ⁰ -90 ⁰ . Свободная нога в полуприседе на уровне горизонтали и выше. Фиксация положения полуприсед не менее 1 сек. Руки произвольно.	Стабильный контроль осанки и оптимального мышечного тонуса.	РЗ	С
1.7	Шаги в полном приседе Шаги в полном приседе, с разной работой рук.	Не выполнять в большом количестве. Спина, голова ровно.		РЗ	С

1.8	Шаги галопом	Выполнять поочередно правая или левая спереди	Следить за ритмом.		Р
1.9	«Цапелка» Шаг, сгибание ноги в пассе, с последующим выпрямлением ноги.	С разным положением рук (в стороны, на поясе). Свободная прямая нога 90 ⁰ и выше. В пассе носком касаться колена.	На базе равновесия на одной ноге.	РЗ	С
1.10	Прыжки а) прыжки (подскоки) на месте простые; б) прыжки вверх со сменой ног через деми-плие;	Отработка в сериях прыжок-приземление. а) руки на поясе и с махом рук снизу- вверх. В полёте ноги прямые, стопы оттянуты.	Навык одинарных и серийных прыжков, выполняемых подряд с сохранением равновесия.	РЗ	С
Начало					
1.11	Наскок в упор Из упора стоя продольно, руки лежат на бревне, наскоки в упор: а) с перемахами одной в упор верхом; б) в упор сзади; в) с поворотом в сед; г) другие варианты	Быстрая точная фиксация конечного положения, с сохранением осанки и без поправок.	Навык выполнения наскака на бревно	РЗ	С
1.12	Наскок на ноги на низкое бревно С небольшого разбега толчком с двух ног наскок на две ноги на бревно продольно и поперек	Симметричное отталкивание ногами. Приземление сначала отработать на полу.	Навык точного направленного разбега и отталкивания, мягкого упругого приземления	РЗ	С
Повороты					
1.13	Повороты на двух ногах на 180 ⁰ а) с приходом на всю стопу; б) с приходом на полупальцы	Выполнять в обе стороны, с различной работой рук (на поясе, вверху, в стороны). Быстрый, чёткий поворот. Фиксация конечного положения после поворота не менее 1 сек.	На базе выполнения на полу	РЗ	С
1.14	Прыжок с поворотом на 90 ⁰ Прыжки с поворотом поперек-продольно с различным положением рук.	Выполнять в остановку. Отталкиваться двумя ногами. Следить за осанкой. Устойчивое приземление.	Навык сохранения равновесия после прыжка с поворотом		Р
Перекаты и кувырки, медленные перевороты					
1.15	Перекат назад в стойку на лопатках («березку») Из упора присев, перекат назад в стойку на лопатках	Четкий, быстрый, уверенный перекат назад. В «березке» тело прямое, стопы оттянуты. Помощь и страховка: под спину и ноги корректировать положение туловища в стойке на лопатках.	Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в стойку на лопатках.	Р	З

1.16	Кувырок вперед Из упора присев кувырок вперед в положение лежа на спине согнувшись, ноги вертикально	Страховать под голову, опуская её вниз.	Навык уравновешенного движения в перекате, владение перехватами.	Р	З
Соскоки					
1.17	С конца бревна, прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх	Выполнять как можно выше, через прыжок вверх. Во время отталкивания ноги полностью выпрямлять. Учить сначала с низкого, затем со среднего бревна.	Навык уверенного выполнения спрыгивания с бревна.	РЗ	С
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	Стойки на ногах а) на полной стопе; в) на полупальцах; г) в полуприседе; д) приседе	На разной опоре: на полу, на скамейке, низком и стандартном бревне, на зауженной опоре.	Навык выполнения начальных, конечных и промежуточных положений. Навык четкой постановки кистей в упорах.	РЗС	
2.2	Седы а) седы на бедре (на обе ноги); б) сед верхом, сед ноги врозь продольно	Четкая фиксация положений.		РЗ	С
2.3	Упоры а) упор продольно; б) упор продольно сзади; в) упор углом ноги врозь поперек; г) упор присев продольно и поперёк; д) упор лёжа; е) упор, стоя согнувшись.	Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями.	Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна в упорах	РЗ	С
2.4	Положения лежа а) лежа на спине; б) лежа на спине согнувшись, ноги вертикально; в) лёжа на животе.	Надежный захват руками бревна. Симметричное расположение тела		РЗ	С
2.5	Бег а) вперед; б) спиной назад.	Передвижение на разной скорости по бревну разной высоты.	Сохранение устойчивого равновесия в условиях бега.	РЗ	С
2.6	С разбега соскок прогнувшись отталкиваясь с одной ноги	Учить сначала соскок с маленького бревна		РЗ	ЗС

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «бревно»: обязательные программы - спортивного разряда «3 юношеский спортивный разряд»; «2 юношеский спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

- Показать владение всеми видами шагов по 2-4 шага каждого вида.
- Поворот на 180⁰ на двух ногах в обе стороны.
- С разбега наскок на низкое бревно добежать до конца и спрыгнуть отталкиваясь одной ногой, встать в доскок.

Программный материал учебно-тренировочных занятий для при обучении на гимнастическом виде «вольные упражнения».

Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «вольные упражнения»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
1. Основные элементы и движения, рекомендуемые к обучению					
Статические положения, силовые элементы					
1.1	«Мостик» а) из положения лежа на спине; б) из положения стоя	Мостик выполнять с прямыми ногами, прямыми руками, голова приподнята, уши между рук. Избегать чрезмерного прогиба в пояснице. Ноги, прямые, вместе. Руки перпендикулярны полу, прямые. В начале осваивать ноги на возвышении 30-40 см.	Развитие подвижности плечевого пояса и грудного отдела позвоночника и тазобедренных суставах	РЗ	3
1.2	«Берёзка» Стойка на лопатках» руки под спину.	Тело – прямая линия, без сгибания в тазобедренных суставах. Ноги прямые, стопы оттянуты. Помощь: корректировка позы под спину и ноги.	Развитие подвижности шеи и грудного отдела позвоночника, тонус мышц спины	РЗ	3
1.3	«Шпагат» а) прямой; б) поперечный (правая/левая) спереди	Разведение ног 180 ⁰ .	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	РЗ	3

1.4	Стойка на голове и руках	Проекция руки, голова - треугольник. Прямая линия тела. Стопы вместе, оттянуты.	Устойчивое равновесие в положении вниз головой.	РЗ	ЗС
1.5	Стойка на руках С шага стойка на руках Фиксация положения	Устойчивое равновесие в стойке на руках. Прямая линия.	На базе стойки на руках лицом и спиной к стене	Р	Р
1.6	Со стойки на голове и руках встать в стойку на руках Из стойки на голове и руках, сгибаясь и разгибаясь, выпрямляя руки встать в ст. на рр.	Чёткое попадание в ст. на рр. Стойку стараться фиксировать 2-3 сек. Помогать, придерживая за ноги.	На базе стойки на голове и стойки на руках	Р	ЗС
1.7	«Спичаг» ноги врозь а) из положения стоя согнувшись ноги врозь; б) из угла ноги врозь	Выполнять медленно. Стойку на руках фиксировать			Р
Перекаты, кувырки					
1.8	Кувырки назад а) из упора присев в упор присев; б) из упора присев, кувырок назад через плечо и перекат в упор на бедрах или упор лежа; в) из седа или стоя в упор стоя согнувшись	Выполнять мягко, как отдельно, так и сериями. Выполнять как отдельно, так и сериями. б) навык ассиметричной работы руками и головой с ее наклоном к плечу. в) выполнять с прямыми руками и ногами.	Базовое упражнения. Навык переворачивания через голову.	РЗ	С
1.9	Кувырок вперед Из упора присев, кувырок вперёд в упор присев.	Выполнять мягко, как отдельно, так и сериями. Помогать перевернуться через голову, убирая голову на грудь и подталкивая под голень.		РЗ	С
1.10	Прыжком кувырок вперед Из упора присев руки вперёд, длинный кувырок вперед в упор присев	Выполнять с фазой полёта, полностью выпрямляя ноги в отталкивании, мягко без падения на спину, как отдельно, так и сериями. Постановка рук как можно дальше вперед. Захват голени руками. Страховать под голову, контролируя приземление на опору.	На базе кувырка вперед	Р	З
1.11	Кувырок вперед-кувырок назад Из упора присев, руки вперёд кувырок вперёд ноги скрестно – разворот – кувырок назад.	Разворот не переставляя стопы. Плотная группировка.	На базе владения кувырками вперед и назад. Смена направления движения	РЗС	С

1.12	Кувырок вперед с прямыми ногами	Мягкий перекат с рук на спину. Вставать через плотную складку	На базе кувырка вперед в группировке	Р	3С
1.13	Кувырок назад в упор стоя согнувшись с прямыми руками и ногами	Кисти направлены друг к другу. Мягкий перекат на спину. Кувырок через плотную складку	На базе кувырка назад в группировке.	Р	3С
1.14	С шага через стойку на руках -кувырок вперед а) в группировке; б) согнувшись, с прямыми ногами	Стойку обозначать 1 сек. а) при опускании со стойки на руках сгибать руки и опускать голову на грудь. Вставать без помощи рук. Страховать не давая упасть на голову после ст. на пр.; б) ноги, руки прямые. Допускается выполнение как с удержанием стойки на руках, так и проходящим движением через стойку на руках.	На базе стойки на руках и кувырка вперед	Р	3С
Медленные перевороты, полуперевороты					
1.15	Медленный переворот вперед	Выполнять слитно, без пауз. Без чрезмерного прогиба в пояснице. Руки прямые. Прохождение через стойку на руках	На базе «мостика» и стойки на руках	Р	3
1.16	Медленный переворот назад				
1.17	«Колесо» а) встать боком ноги врозь, руки в стороны; б) с поворотом; в) с «вальсета»	С максимальной амплитудой, в узком коридоре по линии, через выпад, стойку на руках ноги врозь, без видимых углов в тазобедренных суставах. Учить симметрично, как левым, так и правым боком. Проводка по всему движению за туловище. «Вальсет» учить отдельно.	На базе стойки на руках	Р	3
Акробатические прыжки					
1.18	Темповой переворот вперед а) на одну; б) на две	Выполнять с небольшого разбега с «вальсета». Ноги прямые. Четко выраженная фаза полета с рук.	На базе медленного переворота вперед и с шага стойка на руках-прыжок в стойке на руках		Р
1.19	Темповой переворот назад («фляк»)	Выполнять с приземлением на мягкую опору. Длинная первая часть, короткая вторая.	Связующий элемент. На базе медленного переворота назад, прыжка назад на маты 20 см., стойки на руках и курбета со стойки на руках		Р

1.20	Сальто вперед С небольшого разбега сальто вперед в группировке	В яме маты вровень с дорожкой. Непрерывный разбег, переходящий в отталкивание. Голени захватывать руками.	Профилирующий элемент для элементов типа сальто вперед в группировке.		Р
1.21	Сальто назад в группировке с места	Полное выпрямление тела во время отталкивания.	Профилирующий элемент для элементов типа сальто назад в группировке.		Р
Элементы хореографии					
1.22	Хореографические прыжки а) со сменой ног; б) «олень»; в) подбивной; д) перекидной; е) другие прыжки	Выраженная фаза полета. Спина ровно.	Навык выполнения простых хореографических прыжков	РЗ	3
1.23	Равновесие а) боковое с захватом; б) «ласточка»	Максимальная амплитуда разведения ног.	Базовые равновесия.	РЗ	3
1.24	Повороты без фазы полета (девочки) а) на двух ногах на 180°; б) на одной ноге на 180°	Заканчивать поворот на двух ногах на высоких полупальцах.		Р	
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	Перекаты а) в группировке; б) в позе «кольцо»; в) перекат в «березку» и обратно; г) другие варианты.	Мягкие перекаты с максимальной и короткой амплитудой.	Отработка рабочих поз	РЗ	С
2.2	Полуперевороты в «мостик» и обратно а) с ног через стойку на руках в «мостик» и обратно назад с «мостика» на ноги; б) с ног наклоняясь назад - «мостик» и обратно встать на ноги.	Избегать чрезмерного прогиба в пояснице. Руки прямые.	Подготовка к медленному перевороту	РЗ	3
2.3	Подъем разгибом с головы	Приход в стойку на голове в положение согнувшись, с последующим активным разгибанием и отталкиванием руками. Вставать с незначительным прогибом в пояснице.	Подводящее упражнение к Темповому фляку вперед	Р	3

2.4	Прыжки на ногах а) с группировкой; б) согнувшись; в) с поворотом на 180 ⁰ , 360 ⁰	Выполнять сериями, в различных сочетаниях, на месте и с продвижением, как можно выше. Чёткое приземление в доскок.	Отработка прыжков в усложненном варианте.	РЗ	З
2.5	Прыжок в стойке на руках С шага стойка на руках-прыжок в стойку на руках	Ярко выраженная фаза полета после отталкивания с рук. Четкое попадание в стойку на руках	Подготовка к темповому перевороту вперед		Р
2.6	«Курбет» Со стойки на руках отталкиваясь руками прыжок встать на ноги	Ярко выраженная фаза полета. Начинать разучивать с опорой ногами о стену. Предварительный натянутый прогиб. На ноги встать в закрытую позу с опущенными плечами и руками.	Базовое упражнение. Вторая часть «фляка» назад		Р
2.7	«Вальсет» а) с места, отталкиваясь двумя ногами; б) с небольшого разбега	Владение координацией «вальсета» как отдельно, так и в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Подскок выполнять ноги вместе с прямыми ногами, с последующим шагом вперед, через выпад.	Базовое упражнение. Переход разбега в акробатические элементы.	Р	З
2.8	Прыжок назад на горку матов 30 см.	Как можно дальше, ноги вместе. Активный мах руками снизу - вверх. Полное разгибание во время отталкивания.	Подготовка к выполнению «фляка» назад	Р	Р
2.9	Прыжок назад в стойку на лопатках («березка») на горку матов 40-50 см.	Ярко выраженная фаза полета, активное подброс таза вперед- вверх, мах руками снизу-вверх. полное разгибание во время отталкивания.	Подготовка к выполнению сальто назад		Р
2.10	С разбега кувырок вперед на горку матов 40-50 см.	Группирование после касания руками матов. выполнять одним движением.	Подготовка к выполнению сальто вперед с группировкой.	Р	Р
2.11	Отработка доскока а) с прыжков (подскоков) на месте; б) с прыжка в глубину; в) с небольшого разбега, после отталкивания толчком с двух ног	Правильная координация действий в отталкивании и приземлении. Упругое приземление в точный доскок с фиксацией равновесного положения тела в полуприседе.	Навык устойчивого приземления.	РЗ	З

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «вольные упражнения»: обязательные программы - спортивного разряда «3 юношеский спортивный разряд»; «2 юношеский спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. Комбинация различных кувырков вперед и назад.
2. Соединение медленных переворотов: вперед и назад («перекидки»), «колесо», «колесо» с поворотом.

Программный материал учебно-тренировочных занятий по батутной подготовке.
Упражнения, входящие в программу обучения на батуте

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
1. Основные прыжки, рекомендуемые к обучению					
Прыжки из положения стоя					
1.1	Прыжки на ногах а) руки внизу, прижаты к туловищу; б) руки вверх; в) с полной амплитудой работы рук	Активная работа прямыми руками снизу- вверх.	Координация отталкивания ногами и работы руками	РЗ	С
1.2	Прыжки с ног с группировкой	Группирование после полного выпрямления тела. Группировка плотная, стопы оттянуты, руками захватывать голень. Быстрое взятие группировки на взлёте, с последующим полным выпрямлением тела в верхней точке прыжка, руки возвращаются в исходное положение	Навык изменения позы	РЗ	З
1.3	Прыжки с ног согнувшись	Складка плотная, стопы оттянуты, пальцами рук касаться оттянутых стоп. В положении согнувшись ноги горизонтально сетки. Быстрое сгибание на взлёте, с последующим чётким, полным выпрямлением тела в верхней точке прыжка, руки возвращаются в исходное положение.	Формирование умения изменять форму прыжка из прямого в согнувшись	Р	З
1.4	Прыжки с ног с поворотом на 180 ⁰ , 360 ⁰ , руки на поясе	В полете тело прямое. Выполнять как через промежуточные прыжки, так и подряд	Умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве во время поворота	Р	З
Прыжки из других рабочих положений					
1.5	Прыжки на четвереньках, прыжки в упоре лёжа, прыжки лежа на животе, прыжки лежа на спине	Следить за ритмом, постепенно увеличивая высоту прыжка	Освоение прыжков из различных рабочих положений	РЗ	З
1.6	Фляк назад	С места и с предварительных прыжков	Связующий элемент в акробатике		Р

1.7	С ног сальто назад в группировке	С небольших прыжков на сход и на сетке на поролоновом мате.	Базовые прыжки		Р
1.8	С ног сальто вперед в группировке				
Простые переходы из одного положения в другое					
1.9	С прыжков стоя на четвереньках прыжок на живот и обратно	Сначала через промежуточные прыжки, затем 10 раз подряд. Ритм равномерный. Стоя на четвереньках спина немного закруглена, стопы оттянуты.	Отработка перехода из положения полугруппировки в прямое и обратно.	РЗ	С
1.10	С прыжков в упоре лёжа прыжок на живот и обратно	Сначала через промежуточные прыжки, затем 10 раз подряд. Ритм равномерный. В упоре лёжа тело прямое. Приземление на сетку руки согнутые сбоку туловища, локти и кисти лежат на сетке. Отталкивание с живота за счёт одновременного активного нажима руками и ногами на сетку с закруглением в грудном отделе позвоночника.	Отработка осанки перед входом в поворот с живота.	РЗ	ЗС
1.11	С прыжков на ногах -прыжок в сед и обратно.45 Тоже с поворотом на 180 ⁰ после седа.	Выполнять на месте подряд до 10 раз	Смена положений	РЗ	З
1.12	С прыжков на ногах - прыжок на четвереньки и обратно	Сначала через промежуточные прыжки, затем подряд. На одном месте.		РЗ	З
2. Подготовительные и подводящие прыжки					
2.1	Прыжок назад на спину На сход, стоя спиной к горке матов, прыжок назад в положение лежа на спине, руки вверх	Как можно дальше, мах руками снизу-вверх. Полное выпрямление во всех частях тела	Подготовительное упражнение для фляка назад	Р	З
2.2	Прыжок назад в «березку» и кувырок назад	Полное разгибание тела во время отталкивания. Не сгибаться в тазобедренных суставах	Подготовительное упражнение для сальто назад	Р	З
2.3	На сход с прыжков кувырок вперед на горку матов	Горку повышать постепенно. Ноги сгибать после постановки рук.	Подготовительное упражнение для сальто вперед	Р	З

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на батуте:

- Комбинация: 5 прыжков на ногах руки вверх - 5 прыжков с махом рук - 5 прыжков с группировкой - 5 прыжков согнувшись.
- Комбинация: 5 прыжков с четверенек на живот + 5 прыжков из упора лежа на живот.
- Комбинация: 5 прыжков с ног в сед и обратно +5 прыжков с ног на четвереньки и обратно.

Программный материал учебно-тренировочных занятий по хореографической подготовке.
Упражнения, входящие в программу обучения по хореографии

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
1. Партер					
Движения исполняются лежа на спине или на животе, а также в сочетании с общеразвивающими упражнениями.					
1.1	Demi и grand plié (4/4) И.П - сед ноги в первой позиции. Руки сохраняют 2 позицию. Сгибание-разгибание ног а) до 90°; б) полностью	Движения выполняются по выворотным и полувыворотным позициям. Руки задаются педагогом (2я или 3я позиция). Спина прямая, без отклонения назад. Пятки смотрят вверх.	Укрепление тазобедренного сустава, внутренней поверхности бедра, мышц спины, пресса.	РЗ	ЗС
1.2	Battement tendu (4/4) И.П – сед, первая позиция ног. Руки фиксируют вторую позицию. 1 - 2- battement tendu вперед 3-4 - и.п. Выполнять вперед, в сторону и с другой ноги. Далее комбинацию повторяют лежа на животе.	Вовремя седа пятки оторваны от пола. Руки фиксируют вторую позицию рук или сменяются по разным позициям во время комбинации. Если задача – натяжение ног, руки фиксируются в сторону. Угол разворота ног варьируется от 180° до 120°. Задача: перенести нагрузку с основных мышц, на внутреннюю поверхность бедра. Сочетается с demi plié, с releve, с demi rond de jambe par terre и pour le pied.	Укрепить голеностопный сустав, проработать положение гимнастических рук, мышц пресса и спины.	РЗ	З
1.3	Battement tendu jete (4/4) И.П – лежа на спине, руки врозь. Ноги вытянуты, стопы оттянуты. 1- battement tendu jete вперед 2- и.п	Характер движения четкий, темп быстрый. Сгибание выполняется с акцентом на открытие. Сочетается demi plié, с releve, с pour le pied, pique passé par terre, demi rond de jambe par terre. Движения выполняются с двух ног и лежа на животе- назад и в сторону.	Укрепление мышц ног	РЗ	З
1.4	Rond de jambe par terre (3/4) И.П - сед ноги в первой позиции. Руки в сторону. 1- battement tendu вперед на 45° 2- demi rond в сторону на 45° 3- и.п.	demi rond выполняется из положения вперед- в сторону, и в сторону- вперед на 45° и 90°. Рекомендуется не делать в положении лежа на спине, т.к частой ошибкой является прогиб в поясничном отделе, чтоб снять нагрузку и стабилизировать поясничный отдел, выполнять из положения сед.	Вырабатываем подвижность тазобедренного сустава и эластичность связочного аппарата.	РЗ	З

1.5	Battement fondu (4/4) И.П – сед, стопы оттянуты. Руки на поясе. 1-4 – сгибание в трех суставах 5-8 - разгибание в и.п	Сложно-координационное движение, состоящее из сгибания обеих ног, рабочая на sou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plié и открывания обеих ног одновременно в любом направлении на 45 °. На второй год обучения выполняются в сочетании с demi plié, с releve, demi rond, battement soutenu	Развитие координации, силы мышц ног	РЗ	3
1.6	Rond de jambe en l'air (4/4) И.П - лежа на спине, левая (опорная) вниз в первой позиции, правая (рабочая) в сторону на 90 ° вытянутая, руки врозь. 1-2 - сгибание коленного и голеностопного сустава по прямой 3 -4 - вывести чуть по дуге в и.п	Следить за максимальным натяжением свода стопы и пальцев. Разворот ног выполняется за счет работы мышечного аппарата тазобедренного сустава. Поясница стремится к полу. Характер движений слитный. Выполняем выворотню.	Развивает подвижность коленного сустава, укрепляет связки	РЗ	3
1.7	Grand battement jete (4/4) И.П – лежа на спине, стопы оттянуты. Руки врозь. grand battement jete вперед	Grand battement jete выполняются в быстром темпе. Четко с акцентом вверх, на максимальную для спортсмена амплитуду с сохранением полувыворотных положений. На втором году обучения темп увеличивается.	Развивает силу мышц ног, выносливость и мышечный корсет.	РЗ	3
2. Станок (стоя лицом к станку)					
2.1	Releve 1-подъем на полупальцы 2-опускание в и.п.	Проучивается на двух ногах по всем позициям, сохраняя выворотность в трех суставах. На одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении) Проучивается изначально по 6 позиции ног. И на одной ноге в положении passé (прямое положение). Затем проучивается по 1й,2,3й и 5й полувыворотных позициях. Супинация непредельная, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.	РЗ	ЗС
2.2	Demi и grand plié И.П- первая позиция. 1-2 - demi plié (сгибание) 3-4- demi plié (разгибание) 1-2-3-4- grand plié (сгибание) 5-6-7-8- grand plié (разгибание)- и.п.	Изначально проучивается по 1,2,3,5 полувыворотных позиции ног. В конце 1года обучения проучивается 4я позиция. Рекомендовано проучивать сгибание до положения, при котором колени и стопы в одной плоскости, без супинации или пронации. Угол разворота опускается 60°. На двух ногах, распределяя вес тела между ног. По всем позициям. Слитно, сохраняя выворотность в трех суставах.	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность, эластичность связок, силу ног	РЗ	3

2.3	Battement tendu И.П - 3я позиция ног (полувыворотная) 1-2- battement tendu вперед 3-4 - и.п.	Выполнять во все стороны. Темп медленный. <i>V.t.</i> по I позиции. <i>V.t.</i> по 3й позиции ног. Движение натянутой ноги из позиции в позицию. Рекомендовано изучение из 3й позиции только при сформированном мышечном корсете и умении сохранять выворотность в трех суставах. Сочетается с <i>demi pli�</i> , с <i>releve</i> на двух ногах и по одной ноге, фиксируя положение полупальца, перенося вес тела на рабочую ногу, на втором году обучения с <i>demi rond de jambe par terre</i> , <i>pass� par terre</i> , и <i>pour le pied</i> . Недопустим переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., «завал» опорной стопы на большой палец.	Развивает силу и натянутость ног – коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность.	РЗ	3
2.4	Battement tendu jete И.П – 3я или 5 свободная позиция ног. 1-2- battement tendu jete вперед 3-4- и.п.	<i>V.t.j-</i> по I позиции, по 3й и 5й позиции ног. Выполняется на 35°. Натянутыми, выворотными ногами. Движение слитное и четкое с фиксацией во всех положениях. Сочетается <i>demi pli�</i> , с <i>releve</i> , с <i>pour le pied</i> , <i>rique</i> , <i>pass� par terre</i> , с <i>demi rond de jambe par terre</i> на 2м году обучения. Сочетание движений рекомендовано варьировать в зависимости от усвоения программы спортсменами, но не более двух движений, помимо основного.	Развивает силу и легкость ног, также резкость и точность движения ног.	Р	3
2.5	Battement fondu И.П - 5я полувыворотная позиция ног. 1-4 – сгибание в трех суставах 5-8 - разгибание в и. п.	Выполняется по 3й глубокой полувыворотной позиции ног. Рекомендовано разворачиваться рабочую и опорную ногу равномерно и одинаково. Если выворотности для исполнения недостаточно, то можно свернуть чуть опорную ногу, чтобы избежать пронации и супинации коленного и голеностопного суставов. <i>demi pli�</i> - упругое и не глубокое. Сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на <i>cou-de-pied</i> (условное или сзади) с одновременным <i>demi pli�</i> на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении на 45° с одновременным вытягиванием опорной ноги из <i>demi pli�</i> . Сочетается с <i>demi pli�</i> , с <i>releve</i> , <i>demi rond</i> , <i>battement soutenu</i> .	Подготавливает мышцы к отталкиванию и приземлению. Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность.	Р	3

2.6	<p>Battement frappe</p> <p>И.П- 3я глубокая, или 5я полувыворотная позиция ног.</p> <p>1-2- удар в охватное sur le coup de pied</p> <p>3-4- разгибание в коленном суставе в заданную сторону</p>	<p>Проучивается отдельно все виды sou-de-pied (условное спереди и сзади и обхватное) из положения нога в сторону на 45гр. Удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим открыванием рабочей ноги на воздух с акцентом движения – от себя. На втором году обучения исполняется во все стороны в чистом виде.</p>	<p>Развивает силу ног, резкость, ловкость, точность и подвижность стопы и коленного сустава. Стабилизирует тазобедренный сустав.</p>	Р	3
2.7	<p>Battement relevent</p> <p>И.п -1 или 3 позиция ног. Через battement tendu</p> <p>1-4- battement relevent вперед на 90 °</p> <p>5-8- фиксация</p> <p>1-4- фиксация 5-8-и.п.</p>	<p>Проучивается из 1,3позиции ног. Вывод рабочей ноги через battement tendu. Проучивается по всем канонам классики сначала на 90⁰, затем выше.</p> <p>Медленное поднятие натянутой и выворотной по всей длине ноги на 45°, 90° или выше. Проучивается во все стороны. Рекомендовано менять градус высоты, для улучшения мышечных дифференцировок. Является подводящим упражнением к гимнастическим элементам. Рекомендовано проучивать по выворотным положениям и по прямым. Сочетается с demi plié, с releve, battement developpe, , demi rond.</p>	<p>Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе, силу пресса и спины. Чувство квадрата.</p>	РЗ	3
2.8	<p>Battement developpe</p> <p>И.п - 3 позиция ног.</p> <p>Подъем ноги через положения sou-de-pied и passé и затем выводится в заданную сторону на 90⁰ и выше.</p> <p>1-4- battement developpe вперед на 90 °</p> <p>5-8-фиксация</p> <p>1-4- фиксация 5-8-и.п</p>	<p>Проучивается из 3 позиции ног. Вывод рабочей ноги через developpe passé. Проучивается по всем канонам классики сначала на 90⁰, затем выше. Рекомендовано менять градус высоты, для улучшения мышечных дифференцировок. Является подводящим упражнением к гимнастическим элементам. Рекомендовано проучивать по выворотным положениям и по прямым. Сочетается с demi plié, с releve, Battement rele-velent , demi rond.</p>	<p>Развивает силу, ног, шаг, выворотность в тазобедренном суставе, амплитуду, осанку, чувство позы</p>	РЗ	3
2.9	<p>Выпад</p> <p>И.п. лицом к опоре или за одну руку. 3й позиция ног. battement tendu назад, растяжка (выпад) в положение demi и grand plié.</p>	<p>Выполняем лицом к опоре или за одну руку как самостоятельное движение, или в комбинации.</p>	<p>Развивает эластичность связок, амплитуду</p>	РЗ	3
2.10	<p>Прыжки</p> <p>По всем основным позициям ног</p>	<p>Позиции ног полувыворотные, без опоры на палку. Вес тяжести на двух ногах.</p>	<p>Развивает отталкивание</p>	РЗ	3

3. Середина					
Задачи: развитие координации, пластики движений, формирование осанки.					
3.1	Понятие точек в зале	Вокруг себя 8 точек	Ориентировка в пространстве	РЗ	ЗС
3.2	Основные позиции рук и их смена а) подготовительная; б) первая; в) вторая; г) третья; д) гимнастические руки	Четкие позиции рук и их смена	Постановка рук	РЗ	ЗС
3.3	Прыжки а) в I, II, III свободных позициях; б) прыжки со сменой позиций ног; в) перескоки с одной ноги на другую; г) прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед; г) прыжки согнув ноги вперед; д) прыжки в полуприседе; е) в приседе на двух ногах	Прыжки в глубоком приседе использовать ограниченно. Следить за качеством выполнения.	Развитие прыгучести и силы мышц ног	РЗ	З
3.4	Ходьба а) с носка; б) на полупальцах; в) на полупальцах в полуприседе; г) выпадами; д) с махами (гран батман жэтэ).	Следить за качеством выполнения.	Формирование гимнастического стиля, развитие силы мышц ног	РЗ	З
3.5	Повороты без фазы полёта а) повороты с переступанием (подготовка к шене); б) полуповороты; г) скрестные повороты; д) поворот на 180 ⁰ в остановку на одной ноге, другая согнутая в пассе; е) поворот на 360 ⁰ на одной ноге, другая согнутая в пассе.	Четкое выполнение с четким приходом и фиксацией конечных положений чёткий поворот на полупальцах. Выполнять на прямых ногах в обе стороны. Окончание поворота в стойке на одной ноге, затем подстановка второй ноги. После поворота на 180 ⁰ равновесие на полупальцах фиксировать 1-2 сек.	Обучение простым поворотам	РЗ	З
3.6	Шаги галопом, шаги польки	Выполнять с каждой ноги, соблюдая заданный ритм.	Развитие координации. Освоение основных танцевальных шагов	РЗ	ЗС
3.7	Равновесие а) равновесие на одной, другая согнутая в пассе; б) равновесие с прямой ногой вперед, в сторону, назад	Устойчивое равновесие. Ровная осанка, плечи развёрнуты. Прямая опорная нога, голова ровно. б) Свободная прямая нога выше горизонтали.	Обучение базовым равновесиям	РЗ	З

14.2. Программный материал для обучающихся УТЭ по виду спорта «спортивная гимнастика»

Цель УТЭ – создание прочного фундамента СТП, СФП и ОФП, необходимых для достижения высоких спортивных результатов решается посредством следующих задач:

- совершенствование гимнастической «школы» и гимнастического стиля;
- качественное освоение базовых и профилирующих гимнастических элементов;
- освоение для УТЭ до 3х лет обязательных программ спортивных разрядов: «1 юношеский спортивный разряд», «3 спортивный разряд», обязательной и произвольной программы спортивного разряда «2 спортивный разряд»; для УТЭ свыше 3х лет: обязательной и произвольной программы спортивного разряда «1 спортивный разряд», произвольной программа спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- повышение уровня функциональной подготовки и развитие физических качеств.

14.2.1. Программный материал по ОФП и СФП для спортсменов.

Рекомендуемые контрольные упражнения по ОФП и СФП для спортсменов (ж). В скобках указан максимальный результат на 10 баллов:

Скоростная сила и скоростно-силовая выносливость:

1. Бег 20 метров на дорожке для разбега на опорный прыжок. Задача: пробежать как можно быстрее (3,4сек.).
2. Лазание по канату без помощи ног 3 метра. Задача: пролезть как можно быстрее (5.2 сек.).
3. Прыжок в длину с места. Задача: прыгнуть как можно дальше (220 см.).
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Задача: поднять ноги 20 раз как можно быстрее (20 раз за 26 сек.).

Медленная динамическая сила:

5. «Спичаг» ноги вместе на стоянках. Задача: выполнить технически правильно максимальное количество раз (15 раз).

Статическая сила

6. Высокий угол ноги вертикально. Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (40 сек.).
7. Горизонтальный вис сзади ноги врозь. Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (15 сек.).
8. Удержание прямого положения тела лежа на лопатках, руками держаться за вторую рейку гимнастической стенки. Отклонение тела от горизонтального положения 30° - 45° . Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (40 сек.).

9. «Прилипалка» - упор на гимнастической стенке (УТЭ до 3х лет).

Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (40 сек.).

10. Стойка на руках на бревне. Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (90 сек).

Специальная выносливость

11. Отмахи в стойку на руках. Задача: выполнить технически правильно максимальное количество раз (15 раз).

Выносливость

12. Челночный бег 15 прямых x12 м. Задача: пробежать как можно быстрее (48 сек.).

13. Прыжки со скакалкой двойные. Задача: выполнить как можно больше двойных прыжков за минуту (120 раз за 60 сек).

Гибкость

14. Наклон вперед из положения стоя. Задача: наклониться как можно ниже (28 см.).

15. Удержание правой/левой ноги: вперед/в сторону/назад. Задача: поднять ногу как можно выше (без сбавок).

Рекомендуемые дополнительные упражнения СФП.

А) Упражнения для развития силы:

- отжимания на параллельных брусьях из упора;
- прокачка: из «угла» в «высокий угол» и обратно;
- поднятие ног на гимнастической стенке из вися, вися углом, вися прогнувшись;
- «Лодочки» во всех положениях на спине, животе, левом и правом боку: лежа; под наклоном и наклоном вниз головой на гимнастической стенке; лежа с опорой руками и ногами, лежа на «грибке»; в упоре лежа;
- «Колесо». Из положения стоя на четвереньках или стоя согнувшись в руках «колесо» раскатывания до прямого положения и обратно;
- «Складочки» на скорость количество до 60 сек;
- вис на согнутых руках - вис прогнувшись прямым телом и обратно на жерди или перекладине;
- удержание прямого положения туловища в разных положениях: на животе; на спине и боку с удержанием за ноги, с опорой руками и ногами, с опорой руками;
- поднятие туловища в вися на под коленках на бревне;
- вращение в «крутилке»: 60 оборотов назад и 60 оборот вперед прямым телом за 60 сек;
- упражнения с резиновым жгутом (или амортизатором): поднятие и опускание прямых рук, в разные стороны в положениях лежа и стоя, махи ногами с сопротивлением в разные стороны.

Б) Упражнения для развития прыгучести:

Б.1.) Упражнения для развития общей прыгучести:

- прыжки на двух, с группировкой, согнувшись, согнувшись ноги врозь;
- прыжки боком, через напольное бревно или скамейку на месте и с продвижением;
- прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- различные прыжки со скакалкой;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением.

Б.2.) Упражнения для развития специальной прыгучести на акробатической дорожке (для вольных упражнений на помосте):

- прыжки с рук на ноги и с ног на руки («козлик») на месте и с продвижением;
- два прыжка на месте с последующим сальто назад в группировке (на мягкой опоре);
- сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);
- два прыжка на двух на месте - сальто вперед в группировке;
- с небольшого возвышения прыжок в глубину и сальто вперед в группировке;
- прыжки в стойке на руках: на батуте, фастраке, ковре.

14.2.2. Примерный программный материал по технической подготовке для спортсменов.

Программный материал по технической подготовке при обучении на гимнастическом виде «опорный прыжок».

Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «опорный прыжок».

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания	Примечания	УТЭ до 3х лет	УТЭ св. 3х лет
Общие указания к технике выполнения прыжков					
1. Рекомендуемая высота стола для гимнасток УТЭ до 3х лет от 100 до 120 см., гимнасток УТЭ св. 3х лет – 125 см. 2. Мощный разбег, с плавным набором скорости, переходящий в прямой наскок на мост или через «рондат» 3. Для прыжков с прямого наскока на мост, разделить наскок на мост и последующий вход в стол. Наскок на мост с большим наклоном туловища вперед - грубая ошибка, руки в наскоке на мост на уровне глаз. Мах руками снизу- вверх во время отталкивания с моста-грубая ошибка. 4. Постановка рук на ближнюю часть стола 5. Короткая быстрая первая фаза полета (стопорящая первая часть), высоко-далекая вторая часть 6. Жесткое отталкивание руками с последующим полетом по восходящей траектории.					
1. Основные прыжки, рекомендуемые к обучению					
Прыжки с переворота					
1.1	Переворот вперед	В касание руками полное разгибание в плечевых суставах и грудном отделе позвоночника, голова приподнята. Отсутствие прогиба в поясничном отделе позвоночника	Профилирующий, базовый прыжок для прыжков с переворота.	РЗ	С
1.2	Переворот вперед с поворотом на 180 ⁰ , 360 ⁰	Поворот выполнять четко после отталкивания руками. Четкая работа рук в повороте. Грубая ошибка выполнять поворот за счет скручивания на столе.	На базе переворота и переворота с поворотом на горку матов вровень со столом	РЗ	С
1.3	«Ямасита» Переворот вперед-сгибаясь-разгибаясь	Выполнять как на горку матов в положение лежа на спине, так и без горки на ноги. Важно: сгибание и полное разгибание только во второй части прыжка.	Контроль сгибания только после отталкивания руками. На базе переворота вперед	РЗ	С
1.4	«Ямасита» с поворотом	Поворот – от разгибания тела перед приземлением.	На базе сгиб-разгиб с поворотом на спину, на горку матов.	РЗ	С

1.5	Переворот сальто вперед а) в группировке б) согнувшись	Группирование и сгибание только после отталкивания руками. Четкое быстрое группирование или сгибание с последующим четким раскрытием перед приземлением.	Профилирующий прыжок На базе: 1 переворота на горку матов выше стола; 2. на батуте: двойного сальто вперед и со спины разгибаясь 1 1/4 сальто вперед	Р	ЗС
1.6	Переворот сальто вперед с поворотом на 180 ⁰ а) в группировке; б) согнувшись	Поворот выполнять как во второй половине сальто вперед перед приземлением, так и в первой по типу «Куэрво».	На базе переворот сальто вперед		Р
Прыжки с «рондата»					
1.7	«Цукахара» «Рондат»-сальто назад а) в группировке б) согнувшись в) полугруппировке («рваное»)	Полный разворот тела в 1-ой части, плечи над кистями, в опоре, таз открыт, натянутый прогиб в стойке с последующим курбетом ногами, закрыванием в грудном отделе позвоночника и подъемом плечами вверх. Группирование или принятие положения согнувшись, только после отталкивания руками.	На базе «рондата» на горку матов выше стола и двойного сальто назад на батуте	Р	З
1.8	«Цукахара» в полугруппировке с поворотом на 180 ⁰ , 360 ⁰	Разучивать на базе рондат - сальто назад в полугруппировке. Исключить раннее группирование в стойке на руках и ранний поворот относительно продольной оси тела.	На базе рондата на горку матов выше стола и двойного сальто назад с поворотом на батуте		Р
1.9	«Цукахара» прогнувшись Рондат-сальто назад прямым телом	Прямое тело во 2-й части, без сгибания в тазобедренных суставах.	Профилирующий прыжок для прыжков типа «Цукахары». На базе «рондат» в перекрут на спину или в стойку на лопатках на горку матов. 1. двойного сальто прямым телом на батуте		Р
Прыжки с «фляка» по типу «Юрченко»					
1.10	«Юрченко» «Рондат» на мост – «фляк» сальто назад	Закрытый «курбет» на мост, с последующим одновременным разгибанием во всех частях тела.	На базе выполнения на батуте или с моста в яму двойного сальто назад после предварительного любого сальто назад	Р	ЗС
1.11	а) в группировке или полугруппировке	Группирование или принятие положения согнувшись только после полного завершения отталкивания руками. Четкое разгруппирование перед приземлением		РЗ	С
1.12	б) согнувшись				

1.13	в) прямым телом	По ощущениям как будто через планку	Профилирующий прыжок На базе «фляка» и двойного сальто прямым телом на батуте или моста		Р
1.14	«Юрченко» в полугруппировке с поворотом на 180 ⁰ , 360 ⁰	Поворот только после полного отталкивания руками в верхней точке 2 части прыжка. Тело прямое.	На базе «Юрченко» прямым телом и двойного сальто прямым телом на батуте с поворотом		Р
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	Упражнения, направленные на обучение правильному разбегу а) бег высоко поднимая бедро; б) многоскоки («Олень»); в) «велосипед» и др.	Активное поднимание бедра, с последующей мощной постановкой на опору.	Обучению мощному разбега	3	С
2.2	Акробатика с моста С разбега с вращением по сальто вперед и с рондата назад	Выполнять различные прыжки, как со сложным вращением, так и простые прыжки.	Обучение наскоку на мост и создание вращения с моста	РЗС	РЗС
2.3	Прыжки на горку матов а) переворот; б) «рондат»; в) «фляк»	Разучивать на горку как целостные прыжки, так и с приземлением на спину или живот. Горку матов повышать постепенно.	Увеличение высоты второй полетной фазы прыжка.	РЗ	С
2.4	Прыжки в стойку на руках на куб Н 50-60 см.	Выполнять как через промежуточный прыжок на мосту, так и подряд, без видимых углов, через отскок с моста.	Обучение 1й полетной части прыжка	РЗ	С
2.5	Прыжок назад в стойку на руках и кувырок вперед	Выполнять в стойку на возвышение, без сваливания назад и большого прогиба в пояснице, без угла в плечевых и тазобедренных суставах	Подготовка к фляку	РЗ	С
2.6	Прыжки на батуте из разных рабочих положений	Выполнять прыжки с различным вращением с ног, с живота и со спины. Вначале обучения использовать тренажеры: подвесная лонжа, амортизаторы и т.д.	Обучение сложным вращениям по сальто из разных положений с поворотами или без.	РЗС	РЗС
2.7	Прыжки через мягкие кубы в яму или через стол с батута в яму	Выполнять прыжки из разных структурных групп. Высоту кубов повышать постепенно.	Выполнение различных опорных прыжков в облегченных условиях		

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «опорный прыжок» для УТЭ до 3-х лет: обязательные программы - спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд»; «третий юношеский спортивный разряд»; прыжки произвольной программы «второго спортивного разряда».

Для УТЭ свыше 3-х лет: обязательная программа и прыжки произвольной программы спортивного разряда «первый спортивный разряд»; прыжки произвольной программы спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения для УТЭ:

1. С разбега с моста сальто вперед прямым телом на возвышение.
2. Переворот на горку матов выше стола.
3. Рондат на горку матов выше стола.
4. Рондат-фляк на горку матов выше стола.

Программный материал учебно-тренировочных занятий при обучении на гимнастическом виде «разновысокие брусья».

Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «разновысокие брусья»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечания	УТЭ до 3х лет	УТЭ св. 3х лет
1. Основные элементы, рекомендуемые к обучению					
Общие требования					
1. Рекомендуется использовать накладки при работе на разновысоких брусьях или одной жерди					
2. При работе в накладках или бинтах проверять их целостность и надежность перед каждым занятием					
Элементы, выполняемые большим махом (махи, большие обороты, большие обороты с поворотом)					
1.1	«Санжировки» а) с поочередным отпуском рук; б) с одновременным отпуском рук; в) обратные «санжировки»	Выполнять как с отмаха или стойки на руках, так и из вися с полумаха, с контролируемым броском ногами вверх и смещением в сторону поворота. Держать линию руки - туловище. Слитно мах с поворотом. Ноги вместе, руки прямые. Голова ровно.	Базовое упражнение для совершенствования броска	РЗ	ЗС
1.2	Большие обороты назад а) гладкие; б) с подбросом вверх г) прогонные	Выполнять с четким броском в «лодочку» с последующим выпрямлением. Контролировать направление броска. Руки прямые. Голова ровно.	Базовый элемент для элементов, выполняемых большим оборотом.	РЗ	С

1.3	Большие обороты вперед а) броском б) броском с подбросом вверх	Выполнять броском, с последующим выпрямлением в стойке на руках. Голова ровно.	Базовый элемент для элементов, выполняемых большим оборотом вперед.	РЗ	ЗС
1.4	Большой оборот вперед в обратном хвате	Учить как накатом, так и броском. Активная подставка кистей при выходе в стойку на руках. Прохождение стойки прямым телом.	Базовый, профилирующий элемент для элементов в обратном хвате.		Р
1.5	«Келлеровский» Большой оборот назад с поворотом на 180° в хват снизу	Бросок с поворотом с четким попаданием в стойку на руках. Мах вперед в стойку и поворот - грубая ошибка.	Смена направления вращения	РЗ	ЗС
1.6	Большой оборот назад с поворотом на 360°	Поворот выполнять по ходу движения.	Усложнение формы большого оборота назад с поворотом	Р	ЗС
1.7	«Прямой» Большой оборот вперед с поворотом на 180° в стойку хватом сверху	Поворот выполнять одновременно с окончанием броска назад и заканчивать точно в стойку.	Смена направления вращения	РЗ	С
1.8	«Прямой» 360 Большой оборот вперед с поворотом на 360° в стойку		Усложнение формы большого оборота вперед с поворотом		Р
<p>Элементы, приближенные к жерди. Общие требования</p> <p>1. Движения выполнять по широкому кругу, с активной оттяжкой на спаде. 2. Плавный набор скорости. 3. Выход в стойку одним движением, без потери темпа и дожимания. 4. Подброс вверх при выходе в стойку на руках. 5. Кисти активно подставляются на опору. 6. Элементы выполнять поздним спадом.</p>					
Отмахи					
1.9	Отмах в стойку на руках в разных хватах (снизу, сверху) а) ноги врозь; б) ноги вместе; в) Отмах в стойку на руках с подлетом	Руки прямые. Выход в стойку на руках прямым телом с акцентированным разгибанием в плечевых суставах, выполнять как сериями в одном хвате, так и переменной хвата в упоре.	Связующий базовый элемент	РЗ	С
1.10	Отмах в стойку на руках с поворотом на 180°, 360° а) с отмаха хватом сверху плечом назад б) с отмаха хватом снизу плечом вперед	Начало поворота в конце отмаха одновременно с полным разгибанием в плечевых суставах. Четкое окончание поворота, контроль опоры.	Усложненная форма отмаха	Р	З
Подъемы					
1.11	Подъем двумя в упор сзади	Выход в упор прямым телом, руки прямые, одним движением	Базовый элемент	РЗС	

1.12	Подъем разгибом а) на нижней жерди б) на верхней жерди	Выполнять со спада из упора, стойки на руках с прыжка или размахиваний в висе. На нижней жерди через вис углом, на верхней через выпрямление внизу под жердью.	Основной связующий элемент между элементами в комбинации.	Р	3С
1.13	Подъем разгибом отмах с перехватом в хват снизу	Выход в стойку на руках прямым телом с акцентированным разгибанием в плечевых суставах и перехватом в хват снизу. Ярко выраженная фаза полета	Усложненная форма подъема разгибом	Р	3
1.14	Подъем разгибом отмах в стойку на руках с поворотом на 180 ⁰ , 360 ⁰ а) с отмаха хватом сверху плечом назад б) с отмаха хватом снизу плечом вперед	Начало поворота в конце отмаха одновременно с полным разгибанием в плечевых суставах. Четкое окончание поворота, контроль опоры			
<p>Обороты назад и вперед близко к жерди</p> <p>Общие указания: Плавный набор скорости. Одновременное активное разгибание во всех частях тела при выходе в стойку на руках. Руки прямые. Кисти подкручиваются в стойку одновременно с разгибанием.</p>					
1.15	«Перешмыг» Оборот назад, не касаясь в стойку на руках	Руки прямые. Плечи движутся по широкой дуге. Активное разгибание в плечевых суставах при выходе в стойку на руках.	Профилирующий элемент для элементов, приближенных к жерди назад	РЗ	С
1.16	Оборот назад, не касаясь в стойку на руках («перешмыг») с поворотом а) на 180 ⁰ в хват снизу б) на 360 ⁰ в хват сверху	Поворот выполнять четко в стойку на руках.	Усложненная форма элемента «Перешмыг»	Р	РЗ
1.17	«Штальдер» Из упора, разводя ноги, через вис согнувшись ноги врозь, оборот назад в стойку на руках	Выполнять как с отмаха 30 ⁰ -90 ⁰ от стойки на руках, так и со стойки на руках. Начало спада ноги вместе. Плотная складка. В момент разведения ног максимальная оттяжка от жерди.	Профилирующий элемент. Для элементов со «Штальдера»	РЗ	С
1.18	«Штальдер» с поворотом а) на 180 ⁰ в хват снизу б) на 360 ⁰ в хват сверху	Поворот начинать одновременно со сведением ног и заканчивать точно в стойке.	Усложненная форма элемента «Штальдер»		РЗ
1.19	«Поставить-снять» а) оборотом назад б) оборотом вперед	Поздняя постановка ног на жердь на спаде. Максимальная оттяжка спиной и тазом назад.	Профилирующий элемент для элементов с «Поставить-снять»	РЗ	С

1.20	«Веллер» Хватом снизу оборот вперед, не касаясь в стойку на руках	Перед выходом в стойку на руках плечи подать вперед на опору.	Профилирующий элемент для элементов с «Веллера»		Р
1.21	«Веллер» с поворотом на 180 ⁰ , 360 ⁰	Поворот начинать до стойки на руках и заканчивать точно в стойке на руках.	Усложненная форма элемента «Веллер»		Р
1.22	«Эндо» Со стойки на руках спад вперед в вис согнувшись ноги врозь - оборотом вперед подъем в стойку на руках	Выход в стойку одним движением без потери темпа, одновременно разгибаясь тазобедренных и плечевых суставах. Спад начинать ноги вместе. Выполнять по широкой дуге.	Профилирующий элемент для элементов с «Эндо»	Р	ЗС
1.23	«Эндо» с поворотом а) на 180 ⁰ в хват сверху б) на 360 ⁰ в хват снизу	Поворот начинать до стойки на руках, одновременно соединяя ноги и заканчивая поворот точно в стойке.	Усложненная форма «Эндо»		Р
1.24	«Поставить-снять» с поворотом 180 ⁰ , 360 ⁰	Поворот начинать одновременно с выпрямлением тела во всех суставах одновременно.	Усложненная форма «Поставить-снять»	Р	З
1.25	Оборот с продевом в вис согнувшись и выходом в стойку на руках («закладка») а) оборотом назад; б) оборотом вперед	Спад со стойки начинать прямым телом. В висе согнувшись ноги горизонтально. Максимальная оттяжка во время закладки	Профилирующие элементы для элементов с продева.		РЗ
1.26	«Закладка» поворотом на 180 ⁰ , 360 ⁰	Поворот начинать до стойки на руках, выпрямляясь и заканчивать точно в стойке	Усложненная форма для элементов с закладки		Р
Перелеты					
Общие требования: Наличие ярко выраженной фазы полета, контролируемый приход в вис, без потери темпа в комбинации					
Перелеты на одной жерди, выполняемые большим махом					
1.27	Перелет «Ткачева» а) ноги врозь б) согнувшись	Ранний замах, бросок, переходящий в активный контртемпа, с полным разгибанием в плечевых суставах. Голова ровно. Дохват в вис не ниже горизонтального положения на уровне опоры	Один из основных перелетов	Р	РЗ
1.28	Сальто в вис «Егер» а) ноги врозь б) ноги вместе, согнувшись, прямым телом	Отпускание рук после полного завершения броска назад при сохранении жесткого тела. Контроль дохвата за жердь с последующим продолжением движения без существенной потери темпа.	На базе сальто вперед прямым телом в соскок	Р	РЗ
1.29	Сальто «Гингер»	Выполнять практически прямым телом	На базе сальто назад с поворотом на 180 ⁰ в		РЗ

			соскок и «санжировки» с одновременным отпусанием рук		
Перелеты типа «Хендорф»					
1.30	С поставить - снять перелет «Ткачева»	Плавный набор скорости на спаде с последующим активным разгибанием в плечевых суставах до жерди и перелетом спиной назад через жердь. На выбор один из перелетов.	На базе элементов, приближенных к жерди исполняемых с подрывом или подлетом.		Р
1.31	С оборота не касаясь, перелет «Ткачева» а) ноги врозь; б) согнувшись ноги вместе				
1.32	Со «Штальдера» перелет «Ткачева»				
Перелеты с нижней жерди на верхнюю и с верхней на нижнюю					
1.33	Перелет «Шапошниковой» а) с поставить-снять б) с оборота не касаясь в) со «Штальдера»	Плавный набор скорости на спаде с последующим активным длинным разгибанием в плечевых и тазобедренных суставах за жердь. Приход на жердь в глубокий хват. Руки прямые.	На базе элементов, приближенных к жерди исполняемых с подрывом или подлетом		Р
1.34	«Пак» Махом вперед перелет с верхней жерди на нижнюю	Бросок в точку вперед-вверх с последующим отпусанием рук и перелетом на нижнюю жердь. Притормозить на спаде.	На базе перехватов		РЗ
1.35	«Бэль» Махом вперед перелет с верхней жерди на нижнюю с поворотом на 180°		На базе «санжировок» с одновременным отпусанием рук		
1.36	Перелет дугой с нижней жерди на верхнюю	Выполнять с максимальной амплитудой, руки прямые.	Простой связующий элемент между нижней и верхней жердью	РЗ	С
Соскоки					
1.37	Сальто назад прямым телом	Мощный бросок с отпусанием рук. Голова ровно.	Профилирующий соскок для всех соскоков с вращением назад.	РЗ	С
1.38	Сальто назад прямым телом с поворотом 360°, 720°	Начало поворота в безопорной части	Усложненная форма сальто назад прямым телом		РЗ
1.39	Соскок двойное сальто назад а) в группировке; б) согнувшись	Принятие формы соскока в безопорной части. Четкое раскрывание перед приземлением	На базе соскока сальто назад прямым телом	Р	З

1.40	Соскок двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 360 ⁰	Начало поворота в конце выполнения первого сальто.	Усложненная форма двойного сальто в полугруппировке		Р
1.41	Соскок дугой и сальто вперед с поворотом на 180 ⁰ или без поворота С «поставить снять», оборота не касаясь, «Штальдера»	Принятие формы соскока только после полного разгибания тела.	Усложненная форма соскока дугой	РЗ	С
1.42	Сальто вперед прямым телом	Отпускание рук в момент окончания броска назад.	Профилирующий соскок для всех соскоков сальто с вращением вперед	Р	ЗС
1.43	Двойное сальто вперед а) в группировке б) в группировке с поворотом на 180 ⁰	Поворот выполнять от раскрытия перед приземлением.	На базе соскока сальто вперед прямым телом и выполнения целевого прыжка на батуте		Р
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
Упражнения, выполняемые на жерди					
2.1	Размахивания в висе а) хват сверху, б) хват снизу в) в обратном хвате, г) разным хватом	Волнообразные колебательные бросковые движения. Выполнять с оптимальной амплитудой, руки прямые.	Базовое упражнение. Владение бросками и навыком набора высоты маха.	РЗ	С
2.2	«Перехваты» с одновременным отпусканием рук на жерди С полумаха или размахиваний в висе на махе вперед перехват двумя руками в хват снизу, на махе назад в хват сверху	Перехваты выполнять после броскового маха в обе стороны, выше горизонтали. Постепенно повышать амплитуду и высоту. Полная оттяжка после перехвата, руки прямые	Совершенствование броска, подготовка к элементам с фазой полета	Р	ЗС

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «разновысокие брусья» для УТЭ до 3-х лет: обязательные программы - спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд»; спортивного разряда «третьего спортивного разряда»; обязательная и произвольная программа спортивного разряда «второго спортивного разряда».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. Комбинация: с вися мах дугой-мах назад – 6 «санжировок» с поочередным отпусканием рук постепенно увеличивая

2. высоту маха – соскок сальто назад прямым телом.
3. Комбинация: 5 больших оборотов назад – «Келлеровский» - 5 больших оборотов вперед.
4. Комбинация: 3 подъем разгибом-отмах в стойку на руках на нижней жерди – 3 подъем разгибом отмах в стойку на руках на верхней жерди.
5. Комбинация: подъем разгибом –отмах – оборот не касаясь - «поставить –снять» - «Штальдер». Все элементы, выполняются в стойку на руках с прямыми руками.

Для УТЭ свыше 3-х лет: обязательная и произвольная программа спортивного разряда «первый спортивный разряд»; произвольная программа спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения на жерди для УТЭ до 3-х лет:

1. 5 подъем разгибом отмах в стойку на руках.
2. Подъем разгибом - отмах - 2 оборота назад не касаясь.
3. Подъем разгибом - отмах - 2 «поставить-снять».
4. 5 больших оборота назад; 5 больших оборотов вперед.

Для УТЭ свыше 3-х лет:

1. Комбинация: с вися мах дугой-мах назад – «санжировка» с поочередным отпусканием рук - «санжировка» с одновременным отпусканием рук (серия «санжировок» 4 повторения) – соскок сальто назад прямым телом.
2. Комбинация: «санжировка» с поочередным отпусканием рук – большой оборот назад с поворотом на 360⁰ (серия 3 повторения).
3. Комбинация: с вися мах дугой-мах назад-махом вперед перехват в хват снизу-махом назад перехват в хват сверху (серии перехватов по 4 в каждую сторону). Выполнять броском в каждую сторону, можно с помощью.
4. Комбинация: 5 подъем разгибом отмах на нижней жерди -5 подъем разгибом отмах на верхней.
5. Комбинация: подъем разгибом отмах – оборот назад не касаясь-поставить – снять- «Штальдер» (2 повторения).

Программный материал учебно-тренировочных занятий при обучении на гимнастическом виде «бревно».

Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «бревно»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	УТЭ до 3х лет	УТЭ св. 3х лет

Основные элементы, рекомендуемые к обучению. Общие требования:

1. При выполнении элементов на бревне рекомендуется постановка рук на бревно одна рука на другую или одна рука за другой, постановка ног осуществляется с акцентированной опорой на большой и средний палец.
2. Элементы переносятся на бревно только после освоения их на полу и выполнения их по линии. Все элементы выполняются последовательно на полу - на низком бревне – на высоком бревне. При наличии дополнительных накладок на бревно рекомендуется их использовать на начальном этапе переноса элемента на бревно.

Медленные перевороты, темповые перевороты, кувырки

Общие указания

1. Фиксирование стойки на руках при выполнении переворотов вперед и назад 1-2 секунды с выполнением шпагата
2. Постановка рук при выполнении переворотов вперед и назад осуществляется с хватом за бревно с двух сторон

1.1	Медленный переворот назад	Выполнять из исходного положения стойка руки вверх на одной (опорной), вторая вперед (маховая). При наклоне назад маховая нога движется вверх. Показывать контролируруемую стойку на руках в шпагате.	Базовое упражнение.	РЗС	
1.2	Медленный переворот вперед	Выполнять переворот вперед с удержанием ноги вперед на приземлении. Вставить на опорную ногу – грудью вверх, оставляя руки вверх. Взгляд направлен на руки, в момент окончания переворота взгляд на конец бревна.	Базовое упражнение. На базе стойки на руках и «мостика» перевороты выполнять сериями, по 3 в одной дорожке бревна.	РЗС	С
1.3	Медленный переворот в сторону («колесо») с поворотом	Постановка второй руки пальцами вовнутрь. Акцентированное отталкивание второй рукой.	На базе стойки на руках	РЗС	
1.4	Кувырок назад в стойку на руках	Фиксация положения в стойке на руках. Постановка рук вместе, пальцами хват за бревно. Опускание по одной ноге (маховая-толчковая). Элемент, который может выполнить композиционное требование	На базе кувырка назад в стойку на ковре		РЗ

Темповые перевороты назад и вперед (фляки)					
1.5	Темповой переворот назад (фляк) а) фляк; б) фляк в перекат	Отталкивание по ощущениям «с пяток», исключать движение коленями и животом вперед. Перекат мягким движением	Базовый элемент.	РЗ	С
1.6	Темповой переворот назад по одной (фляк по одной)	В стойке показывать шпагат к моменту постановки рук. Бедро сзади стоящей ноги в шпагате закрыто.			
1.7	Соединение медленный переворот назад – фляк по одной	Опускать руки книзу после переворота/фляка для обеспечения отталкивания ногами и выполнения «догоняющего» мах руками. Визуально контролировать постановку рук и ног.	Подготовка к темповым флякам	РЗ	С
1.8	Соединение фляков а) два фляка по одной; б) три фляка по одной, в) фляк по одной-фляк на две		Основа для акробатических связок		
1.9	«Колпинское» Фляк назад с поворотом на 180° в стойку на руках	Акцентированный мах руками назад. Поворот выполнять только после отталкивания ногами. В стойке на руках разведение ног в шпагат.	Выполнять упражнение после освоения «собаки» на акробатике.		Р
1.10	Темповой переворот вперед по одной	Для дальнейшего освоения соединения темповой переворот вперед – сальто вперед вставать после переворота в открытое положение в стойку на носках.	На базе выполнения на ковре	РЗ	С
1.11	«Рондат» Темповой переворот вперед с поворотом	Широкий шаг через выпад, наклон всем телом (закрытым), далекая постановка рук от ноги, отталкивание второй рукой. В стойке таз открыт.	Базовый связующий элемент	РЗ	С
Сальтовые элементы					
1.12	Сальто назад	Короткий резкий взмах руками при отталкивании. Плотная группировка, на приземлении как можно быстрее поднять плечи.	Базовый элемент. На базе сальто назад на ковре	Р	ЗС
1.13	Сальто вперед	Выполнять в высокое приземление, вход в сальто выполняется спиной, а не за счет опускания рук.	Базовый элемент. Элемент, который может выполнить часть композиционного требования (вращение вперед)	Р	З
1.14	Переворот вперед-сальто вперед	Активная подставка второй ноги в открытое положение таза, вход в сальто через верх спиной, высокое приземление	Связка, которая выполняет композиционное требование		

1.15	Маховое сальто вперед с поворотом или без поворота	Широкий шаг с наклоном плечами вниз, активный мах в сочетании с отталкиванием ногой и круговым движением руками. Завершение элемента грудью и руками вверх.	Элемент, который может выполнить часть композиционного требования (вращение вперед).		
1.16	«Арабское» сальто Сальто боком	Движение выполнять боком на всем протяжении сальто. Согнуты обе ноги.			РЗ
1.17	Бланш назад по одной Сальто назад прогнувшись а) по одной; б) на две	Выполняется в соединении с фляком по одной (фляк-бланш). Акцент на отталкивании сзади стоящей ноги. Прохождение стойки на руках в положении ног в шпагат. Прохождение большей части сальто прогнувшись с «открытым» тазом	На базе выполнения сериями из 3-4 повторений подряд на ковре. Связка, которая выполняет композиционное требование.	Р	РЗ
Повороты					
1.18	Поворот в положении «passe» на 360° и более	Поворот выполняется на высоком носке из положения выпад или с шага. Завершать поворот в стойке на одной.	На базе равновесия в «passe» и уверенного исполнения на ковре	РЗ	С
1.19	«Атиттюд» на 360° Поворот в положении нога вперед/назад	Завершать поворот в стойке на одной, вторая в заданном положении на всем протяжении поворота.	На базе уверенного исполнения на ковре	РЗ	З
1.20	Поворот на 360° в «шпагате» с удержанием ноги рукой (руками),			Р	З
1.21	Поворот в приседе на 360° и более			Прямое положение спины во время всего поворота, нога горизонтально полу	Р
Прыжки					
1.22	Прыжок шагом	Выполнять как с шага, та и с двух-трех шагов разбега. С шага выполнять серии по два прыжка шагом через шаг.	На базе исполнения на ковре	РЗ	С
1.23	Прыжок со сменой ног в шпагат	Замах вперед ногой не менее 45° разведение ног с акцентом на сзади машущую ногу, с активным движением плеч и туловища назад.	Профилирующий элемент семейства прыжков с поворотами.	Р	ЗС

1.24	«Джонсон» Прыжок вперед со сменой ног и поворотом на $\frac{1}{4}$ (90°) в продольный шпагат (180°) или в положение ноги врозь согнувшись	Поворот выполнять на махе назад с активным движением маховой ноги до горизонтали.	Продольный шпагат – это шпагат относительно продольной оси плеч, ноги врозь.		Р
1.25	«Фролова» Прыжок со сменой ног в шпагат с поворотом на 180°	Прыжок рекомендуется выполнять техникой "поворот-шпагат". Исключить поворот стопы при постановке толчковой ноги на бревно. Стопы на приземлении должны стоять по бревну, таз и плечи повернуты.	На базе исполнения на ковре и батуте		Р
1.26	Прыжок в «кольцо»	Кольцо выполняется с активным прогибанием в грудном отделе, наклоном головы назад и сгибанием ноги до уровня, когда носок находится выше макушки головы. В прыжке в шпагат в кольцо передняя нога на уровне горизонтали.	На базе исполнения на ковре и батуте		Р
Соскок					
1.27	«Рондат» - сальто назад а) в группировке; б) прогнувшись	Сохранение прямого положения тела на всем протяжении сальто прогнувшись. Движение задается тазом и ногами. В том числе рекомендуется выполнять сальто назад прогнувшись руки вверх.	Профилирующий элемент для соскоков.	РЗ	С
1.28	«Рондат» - сальто назад прогнувшись с поворотом а) на 360° ; б) на 720°	Вход в поворот выполнять только после отталкивания и начала вращения вокруг поперечной оси	Усложненная форма «рондат» - сальто назад прогнувшись	Р	З
1.29	Рондат двойное сальто назад в группировке	Вертикальный отскок с курбета. Короткое хлестообразное движение ногами в курбете	На базе соскока сальто назад прямым телом и исполнения на ковре		РЗ
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	Соскоки на горку матов а) рондат – отскок; б) рондат – отскок в «березку»; в) рондат – сальто назад в группировке, согнувшись в перекрут на спину	Горка выше бревна. Можно выполнять с напольного бревна	Подготовка к более сложным соскокам	РЗ	РЗС
2.2	Прыжки со скакалкой на бревне	Вдоль и поперек.	Совершенствование равновесия	Р	З

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «бревно для УТЭ до 3-х лет: обязательные программы – спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»; обязательная и произвольная программа спортивного разряда «второй спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. Связка: медленный переворот назад – «фляк»
2. Медленный переворот вперед в стойку на одной, с удержанием другой
3. Соединение из двух «фляков» по одной
4. Поворот на одной ноге минимум на 360°
5. Прыжок в шпагат (любой)
6. Соскок: «рондат» - сальто назад сгибаясь-разгибаясь или сальто назад прямым телом.

Для УТЭ свыше 3-х лет: обязательная и произвольная программа спортивного разряда «первый спортивный разряд», произвольная программа спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. С разбега толчком двух ног о мостик наскок на две на конец бревна.
2. Акробатическая связка: темповой переворот вперед на одну - шагом вперед стойка на руках ноги врозь в шпагат (правый/левый) приставляя поочередно ногу, «фляк» назад на две.
3. Любая акробатическая серия из минимум двух элементов оба с полетом один из которых сальто. Выполняется в одном направлении (пример: «фляк» по одной-бланш, маховое с поворотом - «фляк»)
4. Прыжковая связка: прыжок в шпагат с двух на одну («Сиссон»), прыжок шагом, прыжок в шпагат с двух на две
5. Сальто назад в группировке
6. Поворот на 720° на одной ноге
7. Акробатическая связка: медленный переворот назад, «фляк» на одну в равновесие
8. Соскок: рондат-сальто назад согнувшись с раскрытием («сгиб-разгиб») / сальто назад прогнувшись.
9. Обязательная программа 1 спортивного разряда

Программный материал учебно-тренировочных занятий на гимнастическом виде «вольные упражнения».

Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «вольные упражнения»

№ п/п	Упражнение	Указания	Примечания	УТЭ до 3х лет	УТЭ св. 3х лет
1. Основные элементы, рекомендуемые к обучению					
Прыжки с одной и двух ног и подскоки					
1.1	«Сисон» с приземлением на одну ногу	Разведение ног 180°	Базовый прыжок	РЗС	С
1.2	Прыжок со сменой ног с/без поворота	Колени выше горизонтали. Смена ног	На базе шпагата	РЗС	
1.3	Прыжок со сменой ног спереди	Колени по очереди выше горизонтали		РЗ	С
1.4	«Пистолет» с/без поворота	Угол в тазобедренных суставах меньше 90°. прямая нога выше горизонтали	Профилирующий прыжок для прыжков в «пистолет»	РЗС	
1.5	Прыжок с поворотом на 360°	Отталкивание с одной или двух ног, учить в обе стороны	На базе исполнения на батуте	РЗС	
1.6	Прыжок в группировке с/без поворота («тумбочка»)	Угол в тазобедренных суставах меньше 90°. Колени выше горизонтали	На базе простых прыжков	РЗС	
1.7	Прыжок фуэте в равновесие	Свободная нога выше горизонтали. Разучивать с одной и другой ноги	Профилирующий прыжок	РЗ	С
1.8	Прыжок в «шпагат» а) с двух ног; б) с одной ноги	Разведение ног 180°	Профилирующий прыжок для прыжков в шпагат с поворотами	РЗ	С
1.9	Прыжок в шпагат со сменой ног	Мах свободной ногой. 45° и выше. Мах прямой свободной ногой	Усложненная форма прыжка в «шпагат»	Р	Р С
1.10	«Перекидной» («тур жете») тоже в «кольцо»	Разведение ног 180°	На базе прыжка со сменой ног.	РЗ	С
1.11	«Продунова» Прыжок «тур жете» («шпагат» 180°) с поворотом на 180° приземление на одну или на две ноги или в «шпагат»	Высокий отскок вверх	Усложненная форма «перекидного»		Р
1.12	Прыжок в «кольцо»	Нога сзади на уровне головы и выше, спина прогнута, разведение ног 180°. голова откинута назад	На базе прыжка «Сисон» Профилирующий прыжок для всех прыжков в кольцо	РЗ	С
1.13	Прыжок в «кольцо», передняя нога согнута	Задняя нога на уровне головы, голова откинута назад.	На базе прыжка в «кольцо»	РЗ	С
1.14	Прыжок со сменой ног в «кольцо» в «шпагат»	Разведение ног 180°	На базе прыжка в «кольцо» и прыжка в «шпагат»		Р
1.15	Прыжок со сменой ног в «пистолет»	Угол бедер 45°	На базе прыжка в «пистолет»	РЗ	

1.16	«Попа» Прыжок ноги врозь согнувшись или в поперечный «шпагат» с поворотом на 360 ⁰	Обе ноги выше горизонтали	Профилирующий прыжок		Р
1.17	Прыжок в «шпагат» с поворотом а) на 180 ⁰ ; б) на 360 ⁰	Четкий «шпагат»	На базе прыжка в «шпагат»		Р
1.18	«Джонсон» Прыжок шагом со сменой ног и поворотом на 90 ⁰ в поперечный «шпагат» или ноги врозь согнувшись	Поворот выполнять на махе назад с активным движением маховой ноги до горизонтали.	Усложненная форма прыжка шагом в «шпагат»		Р
1.19	«Джонсон» с поворотом 180 ⁰		На базе прыжка «Джонсон»		Р
1.20	«Фролова» Прыжок шагом со сменой ног в «шпагат» с поворотом на 180 ⁰	Поворот осуществлять в фазе полета. Прыжок рекомендуется выполнять техникой "поворот-шпагат".	На базе прыжка шагом в «шпагат»		Р
Повороты					
1.21	Поворот на 360 ⁰ на одной ноге	Маховая нога на уровне горизонтали и выше	Профилирующий элемент. На базе поворота нога ниже горизонтали	РЗ	
1.22	Поворот на 720 ⁰ на одной ноге (нога ниже горизонтали)	Маховая нога ниже горизонтали в любом положении	На базе поворота на одной ноге на 360 ⁰	Р	С
1.23	Любой поворот не ниже группы С из таблицы трудности Правил	Общие требования к поворотам	Усложненная форма поворота		РЗ
1.24	Поворот на 360 ⁰ в приседе на одной ноге	Маховая нога прямая на протяжении всего поворота	Профилирующий элемент для поворотов в присед	Р	С
1.25	Поворот на 360 ⁰ с удержанием ноги рукой (захватом) в «шпагате»	Захват удерживать на протяжении всего поворота	На базе поворота на 360 ⁰ с удержанием горизонтально ноги.		РЗС
1.26	Поворот на 360 ⁰ в «Атитуде».	Колено маховой ноги на уровне горизонтали на протяжении всего поворота	На базе равновесия	РЗ	ЗС
Акробатические прыжки Общие указание: Акробатические элементы с вращением по сальто вперед выполняются с разбега или после предварительного любого темпового переворота вперед. Акробатические элементы с вращением по сальто назад выполняются после связующих элементов: «рондат», «рондат»-«фляк» или «рондат» – темповое сальто назад					
Прыжки с вращением назад					
1.27	Серии «фляков» назад	Плавный набор скорости. Открытое положение вниз головой, закрывание в «курбете» с опусканием плеч с руками	Разгонные элементы	РЗ	ЗС
1.28	Серия темповых сальто назад				

1.29	Сальто назад с раскрыванием а) в группировке б) согнувшись	Принятие формы прыжка после полного завершения отталкивания с последующим раскрыванием не ниже 45°. Мощный взмах руками снизу- вверх.	Профилирующие прыжки для двойных сальто	РЗ	С
1.30	Сальто назад прямым телом	В полете тело прямое	Профилирующий прыжок для всех прыжков типа сальто назад	РЗ	С
1.31	Сальто назад прямым телом с поворотом на 360°, 540°	Начало поворота после полного окончания отталкивания. Запуск поворота руками и плечевым поясом по типу «хула-хуп». Скручивание тела на опоре-грубая ошибка.	Усложненная форма сальто назад прямым телом	РЗ	С
1.32	Сальто назад прямым телом с поворотом на 720°, 900°			Р	З
1.33	Двойное сальто назад а) в группировке б) согнувшись	Быстрое принятие формы прыжка с последующим быстрым вращением и четким раскрыванием. перед приземлением	На базе сальто назад с раскрыванием и сальто назад прямым телом		РЗ
Прыжки с вращением вперед					
1.34	Темповые перевороты вперед а) на одну; б) с двух на две («фляк»); в) серии темповых переворотов в разном сочетании	Закрывание в первой части, разгибание во второй с подъемом головы. Раннее опускание головы в поисках контроля приземления - грубая ошибка. Стопорящее движение руками, без грубого натывания и потери скорости.	Разгонные элементы	РЗ	С
1.35	Сальто вперед с раскрыванием а) в группировке б) согнувшись	Принятие формы прыжка после полного отталкивания ногами. Четкое группирование и разгруппирование.	Профилирующие элементы для двойных сальто в группировке или согнувшись	РЗ	С
	в) прямым телом	В время приземления голова приподнята, таз открыт, руки спереди на уровне глаз.	Профилирующий элемент для всей линейки сальто вперед	РЗ	С
1.36	С разбега связка из 2-3 сальто в группировке подряд	Сохранение темпа и первоначального направления движения. Сохранение ритма	Навык сохранения скорости и ритма прыжков		Р
1.37	Сальто вперед прямым телом с поворотом а) 180°, 360° б) 540°, 720°	Начало поворота после полного окончания отталкивания. Запуск поворота руками и плечевым поясом по типу «хула-хуп». Скручивание тела на опоре-грубая ошибка	На базе сальто вперед прямым телом	Р	З
					Р
1.38	Двойное сальто вперед в группировке	Мощное отталкивание с последующим быстрым вращением. Разучивать сначала с приземлением на мягкую опору.	На базе сальто вперед в группировке с раскрыванием		Р

1.39	«Твист» Прыжок назад с поворотом на $\frac{1}{2}$ [180°], сальто вперед а) в группировке; б) согнувшись в) прямым телом	Без сваливания назад. Ранний поворот, без скручивания тела на опоре. Принятие формы прыжка после выполнения поворота на 180°	Профилирующий элемент для различных прыжков типа «Твист»	Р	З
1.40	Двойной «твист» в группировке	Разучивать в яму или с приземлением на мягкую опору	На базе прыжка «твист»		Р

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «вольные упражнения» для УТЭ до 3-х лет: обязательные программы – спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»; обязательная и произвольная программа спортивного разряда «второй спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения. Комбинация из акробатических элементов:

1. С небольшого разбега, серия переворотов вперед на одну, сводя и разводя ноги
2. Рондат - «фляк» - сальто назад в группировке
3. Рондат - «фляк» сальто назад прямым телом
4. С разбега или с переворота сальто вперед в группировке.

Хореографическая подготовка:

1. Танцевальное соединение, состоящее из двух разных прыжков с одной ноги, один из которых со «шпагатом» 180° (вдоль или поперек).
2. Прыжок тур жете «перекидной» («шпагат» 180°).
3. Поворот на одной ноге 720°, другая нога согнута и прижата носком к колену опорной ноги (колени вперед).
4. Поворот на одной ноге 360°, другая нога поднята вперед на 90°.

Для УТЭ свыше 3-х лет: обязательная и произвольная программа спортивного разряда «первый спортивный разряд», произвольная программа спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения. Комбинация из акробатических элементов:

1. С небольшого разбега, переворот вперед на одну (соединяя и разводя ноги в стойке на руках) - переворот на две – переворот с двух на две отскок вверх.
2. С небольшого разбега рондат - 3 темповых сальто назад подряд.
3. С небольшого разбега рондат - фляк - сальто назад с поворотом на 720°.
4. С небольшого разбега рондат - фляк - сальто назад в группировке или согнувшись с раскрытием.

5. С разбега или переворота вперед сальто вперед прямым телом.
6. С разбега рондат - фляк-сальто назад в группировке с раскрытием.

Хореографическая подготовка:

1. Прыжок не меньше группы «С» (с двух или одной ноги).
2. Танцевальное соединение из двух разных прыжков с одной ноги, один из которых со «шпагатом» 180^0 не ниже группы «В».
3. Поворот группы «С» или «Д» на выбор из таблицы трудности.

14.2.3. Примерный программный материал стоечной и стоечно – кувырковой подготовки для учебно-тренировочных занятий.

Упражнения стоечной подготовки:

1. Стойка на руках на полу, стоялках или на одной стоялке.
2. Стойка на одной руке с опорой стопами.
3. Поочередно стойка на правой и левой руке с прижиманием свободной руки к туловищу. Выполнять на месте и с продвижением.
4. В стойке на руках повороты плечом вперед и плечом назад.
5. «Спичаги» ноги врозь и вместе на полу, стоялках или одной стоялке. Тоже с поворотами.
6. «Заножка». С шага стойка на руках - прыжок в стойке на руках с поворотом на 180^0 в стойку на руках.
7. Повороты в стойке на руках на напольной жерди с помощью.
8. Стойка на руках в обратном хвате на напольной стоялке.
9. Из стойки на руках хватом снизу поворот плечом вперед на 180^0 в стойку на руках в обратном хвате-падение прямым телом на спину.
11. Из стойки хватом снизу поворот плечом вперед на 180^0 в обратный хват (отворот)- поворот на 180^0 в хват снизу (поворот).
12. Ходьба в стойке на руках: спиной вперед, лицом вперед, боком.
13. Ходьба с поворотами по 180^0 при движении боком.

Упражнения стоечной-кувырковой подготовки:

1. Перекаты назад в стойку на руках: а) со стойки на ногах; б) из седа; в) из угла ноги врозь/вместе.
2. Перекат назад в стойку с поворотами: а) 180^0 , б) 360^0 , в) 540^0 .
3. Перекат назад прыжком в стойку на руках. Стойку фиксировать 2 сек.
4. Перекат назад прыжком в стойку на руках с поворотом на 180^0 .
5. «Спичаги» с кувырка. Со стойки на руках кувырок вперед через угол ноги врозь/вместе - стойка на руках. Ногами не касаться ковра. Выполнять слитно, без пауз, одним непрерывным движением, без применения силы. Фиксация стойки на руках 2 сек.
6. «Спичаги» с кувырка ноги врозь/вместе с поворотом: а) 180^0 , б) 360^0 , в) 540^0 .

Рекомендуемые требования при выполнении контрольных упражнений по стоечно-кувырковой подготовки: стойку на руках фиксировать каждый раз не менее 1 сек.; все упражнения в комбинации выполняются без применения силы; руки обязательно прямые.

Комбинация для УТЭ до 3-х лет: из основной стойки кувырок назад в стойку на руках встать на ноги - кувырок назад прыжком в стойку на руках - кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 180^0 - кувырок вперед и через угол ноги врозь выход в стойку на руках через положение согнувшись с поворотом плечом вперед на 180^0 - встать в стойку на ногах - кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360^0 - встать в основную стойку.

Комбинация для УТЭ свыше 3-х лет: кувырок назад в стойку на руках с подскоком; кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360^0 ; кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 540^0 ; кувырком вперед ноги врозь стойка силой прямыми руками с поворотом на 540^0 ; кувырок назад в стойку с поворотом 360^0 .

14.2.4. Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для обучающихся на перекладине в «лямяках»

Общие указания. Проверять целостность лямок, руки плотно находятся в лямяках. Упражнения в «лямяках»

1. Размахивания бросками из стойки в стойку выполнять хватом сверху и снизу.
2. Большие обороты назад и вперед: гладкие, с прогоном, с подбросом в стойку на руках.
3. Темпы на соскоки и перелеты типа «Ткачев», «Егер»; для (ж) - «Пак», «Бэль».
4. Подъем разгибом - отмах в стойку на руках.
5. Обороты, не касаясь в стоку на руках.
6. «Штальдер» ноги врозь, ноги вместе.
7. «Поставить-снять», «Штальдер» ноги вместе, «Эндо» ноги врозь и ноги вместе «Веллер».

Рекомендуемые контрольные упражнения на перекладине в «лямяках» УТЭ до 3-х лет:

1. Размахивания бросками в обе стороны (10 махов в каждую сторону).
2. Большие обороты назад и вперед броском (серия до 10 вперед и назад).
3. Элементы, приближенные к перекладине: оборот не касаясь в стойку на руках, «Штальдер», «поставить - снять», «Эндо», подъем разгибом - отмах в стойку на руках (серии до 10 элементов каждого типа отдельно и в разном сочетании).

Рекомендуемые контрольные упражнения на перекладине в «лямяках» УТЭ свыше 3х лет:

1. Размахивания бросками из стойки в стойку на руках 10 махов в каждую

сторону.

2. Большие обороты назад и вперед (серия: 5 в стойку + 5 прогонные + 5 с подбросом в стойке на руках).

3. Элементы, приближенные к жерди: подъем разгибом; оборот не касаясь в стойку на руках; «Штальдер», «поставить - снять», «Эндо», подъем разгибом - отмах в стойку на руках (серии до 20 элементов каждого типа отдельно и в разном сочетании типа).

14.2.5. Примерный программный материал по акробатической подготовке.

Курбетная подготовка

1. Из стойки на руках на мостике— «курбет» на два мата в закрытую позу, упасть на спину в закрытом положении.

2. Из стойки на руках – «курбет» на ковёр – отскок назад на маты в закрытую позу.

3. Из стойки на руках— «курбет» на ковёр — «фляк» назад, тоже серия «фляков».

4. Из стойки на руках— «курбет» на ковёр – «фляк» – «фляк» – темповое сальто назад – «фляк».

5. Из стойки на руках стоя на мостике, «курбет» на ковер-прыжок в стойку на лопатках на горку матов 40-50 см.

6. Из стойки на руках на мостике — «курбет» на ковёр — любое сальто назад в доскок + сальто назад в отскок.

7. С вальсета рондат, встать на маты Н – 30-40 см.

8. Из стойки на руках на мате Н – 30-40 см. «курбет» на мост – отскок вверх встать на мат.

9. Из стойки на руках на мате Н – 40-50 см. «курбет» на мост – ¼ сальто назад приземлением на спину на мат.

10. Тоже, что и упр. 9, только с поворотом на 180⁰, 360⁰ и т.д. Чётко показывать вход в поворот с опусканием сначала одноимённой повороту руки с последующим добавлением второй.

11. Стоя на мате Н – 40-50 см, лицом к мостику – спрыгнуть на мостик – отскок вверх встать на мат.

Стоя на мате Н – 40-50 см. лицом к мостику – спрыгнуть на мостик – 1/4 сальто вперёд на живот на мат.

12. Тоже, что и упр. 11, только с поворотом на 180⁰, 360⁰ и т.д. Чётко показывать вход в поворот с опусканием разноимённой повороту одной руки с последующим добавлением второй.

13. Из упора стоя на краю мостика - отталкиваясь ногами, через стойку на руках-«курбет» вперед встать на ковер - отскок вверх.

Для УТЭ свыше 3х лет дополнительно Фастрак или акробатическая дорожка:

1. Серия «фляков» вперёд через промежуточные прыжки и подряд. Руки всегда вверху. прямые.
2. Серия сальто вперед в группировке/согнувшись с раскрытием через промежуточные прыжки и подряд.
3. Темповые сальто вперед через промежуточные прыжки и подряд
4. С разбега темповое сальто вперёд прогнувшись - сальто вперёд прямым телом с различными поворотами относительно продольной оси.
5. С разбега двойное сальто вперёд в группировке с приземлением на маты.
6. Серия «фляков» назад через промежуточные прыжки и подряд.
7. Серия темповых сальто назад через промежуточные прыжки и подряд.
8. Чередование темпового сальто назад и «фляка» назад.
9. Рондат - темповое сальто назад - сальто назад в группировке, согнувшись с раскрытием, прямым телом.
10. Рондат - темповое сальто назад - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° , 360° , 540° , 720° .
11. С подскока рондат - темповое сальто назад - двойное сальто назад в группировке, согнувшись.

14.2.6. Программный материал по батутной подготовке.

Группы прыжков на батуте: с ног; со спины согнувшись с вращением вперед; со спины с подбива ногами с вращением назад; с живота с вращением назад; с живота с подбива ногами с вращением вперед; со стойки на руках.

Общие указания: Все целевые прыжки с ног совершенствовать в связках после предварительного любого сальто назад или вперед, имитируя тем самым на ковре переход от одного акробатического элемента к другому. В тренировке использовать систему батут вровень с полом, батут- «ловушка», батут-яма, батут - резиновые амортизаторы, батут - подвесной пояс («лонжа»).

Рекомендуемый прыжки для УТЭ до 3-х лет.

1. Прыжки с ног:
 - прыжки с раскрытием: в группировке, согнувшись. Группирование после полного выпрямление тела в безопрном положении;
 - сальто назад в группировке, согнувшись. Через промежуточные прыжки сериями до 10 в подходе;
 - сальто назад прямым телом. Через промежуточные прыжки сериями до 10 в подходе;
 - сальто назад прямым телом с поворотом на 180° , 360° ;
 - двойное сальто назад в группировке, согнувшись в «ловушку» или в яму;
 - сальто вперед в группировке, согнувшись с раскрытием.

Через промежуточные прыжки и подряд;

– сальто вперед прямым телом.

Через промежуточные прыжки;

– сальто вперед прямым телом с поворотом на 180^0 , 360^0 .

2. Со спины согнувшись с вращением вперед:

– $1/4$ сальто назад на спину согнувшись - разгибаясь $1/4$ сальто вперед на ноги. Сериями до 10 раз подряд в подходе;

– $1/4$ сальто назад на спину согнувшись - разгибаясь $1/2$ сальто вперед.

3. Со спины с подбива ногами с вращением назад:

– $1/4$ сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами $1/4$ сальто назад в стойку на руках;

– $1/4$ сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами $1/4$ сальто назад с поворотом на 180^0 в стойку на руках.

4. С живота с вращением назад:

– $1/4$ сальто вперед на живот- $1/4$ сальто назад на ноги. Сериями до 10 раз в подходе;

– $1/4$ сальто вперед на живот- $1/2$ сальто назад прямым телом на спину;

– $1/4$ сальто вперед на живот - сальто назад в группировке/согнувшись на живот;

– $3/4$ сальто назад на живот - сальто назад в группировке/согнувшись на живот.

5. С живота с подбива ногами с вращением вперед:

– $1/4$ сальто вперед на живот, подбив ногами $1/4$ сальто вперед в стойку на руках;

– $1/4$ сальто вперед на живот, подбив ногами $1/4$ сальто вперед с поворотом на 180^0 в стойку на руках.

6. Со стойки на руках:

– прыжки в стойке на руках;

– с прыжков в стойке на руках - $1/4$ сальто вперед на спину;

– с прыжков в стойке на руках - $1/4$ сальто назад на живот;

– с прыжков в стойке на руках - $1/2$ сальто вперед/назад на ноги.

Рекомендуемый комплекс для УТЭ свыше 3-х лет.

6. Прыжки с ног (все целевые прыжки с ног выполняются после предварительного любого сальто, имитируя тем самым переход от одного акробатического элемента к другому!):

– сальто назад с раскрытием в группировке, согнувшись (подряд до 10 раз в подходе);

– сальто назад прямым телом (подряд до 10 раз в подходе);

– сальто назад прямым телом с поворотом 360^0 , 540^0 , 720^0 и более;

– двойное сальто назад в группировке, полугруппировке;

– двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 180^0 , 360^0 ;

– двойное сальто назад прямым телом;

– сальто вперед с раскрытием в группировке, согнувшись (подряд до 10

раз в подходе);

– сальто вперед прямым телом через промежуточные прыжки и подряд;

– сальто вперед прямым телом с поворотом на 360^0 , 540^0 , 720^0 и более;

– двойное сальто вперед в группировке, согнувшись;

– двойное сальто вперед в группировке, согнувшись с поворотом 180^0 , 360^0 ;

Разновидности прыжков в «шпагат» с двух ног с утяжелителями и без них (подряд до 10 прыжков в подходе). Вертикальный прыжок с поворотом на 180^0 , 360^0 , 720^0 .

7. Со спины согнувшись с вращением вперед:

– $1/4$ сальто назад на спину согнувшись - разгибаясь $1 1/4$ сальто вперед в группировке/согнувшись, полугруппировке на ноги;

– $1/4$ сальто назад на спину согнувшись - разгибаясь $1/2$ сальто вперед на живот с поворотом на 180^0 , 360^0 ;

– $1/4$ сальто назад на спину согнувшись - разгибаясь $1 1/4$ сальто вперед с поворотом 180^0 , 360^0 на ноги.

8. Со спины с подбива ногами с вращением назад:

– $1/4$ сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами $1/2$ сальто назад на живот;

– $1/4$ сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами $1/2$ сальто назад с поворотом на 180^0 на спину;

– $1/4$ сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами $3/4$ сальто назад в группировке/согнувшись на ноги.

9. С живота с вращением назад:

– $3/4$ сальто назад на живот - $1/2$ сальто назад прямым телом с поворотом 180^0 , 360^0 ;

– $3/4$ сальто назад на живот - сальто назад в группировке с поворотом 180^0 , 360^0 ;

– $3/4$ сальто назад на живот.

10. С живота с подбива ногами с вращением вперед:

– $1/4$ сальто вперед на живот, подбив ногами - $1/4$ сальто вперед в стойку на руках;

– $1/4$ сальто вперед на живот, подбив ногами - $1/4$ сальто вперед с поворотом на 180^0 в стойку на руках;

– $1/4$ сальто вперед на живот, подбив ногами - $3/4$ сальто вперед группировке/согнувшись/полугруппировке на ноги.

11. Со стойки на руках:

– прыжки в стойке на руках с поворотом на 180^0 ;

– с прыжков в стойке на руках - $1/4$ сальто вперед на спину с поворотом на 180^0 ;

– с прыжков в стойке на руках - $1/4$ сальто назад на живот с поворотом на 180^0 ;

– с прыжков в стойке на руках - $1/2$ сальто вперед/назад на ноги;

– с прыжков в стойке на руках - $3/4$ сальто вперед/назад.

14.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Цель этапа совершенствования спортивного мастерства – максимальное повышение спортивных результатов в избранном виде спорта «спортивная гимнастика» решается посредством следующих задач:

- повышение уровня спортивного мастерства;
- достижение максимально возможных спортивных результатов;
- совершенствование (поддержание) уровня физической подготовленности;
- совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики;
- адаптация к повышенным нагрузкам;
- повышение психической устойчивости к нагрузкам и соревнованиям.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена.

ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля. Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций: анализ данных предшествующего сезона, выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена, постановка целей и задач на планируемый период, разработка модели динамики изменения состояния спортсмена, выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок, определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

14.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства.

Цель этапа высшего спортивного мастерства – демонстрация высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях решается посредством следующих задач: повышение уровня спортивного мастерства; достижение максимально возможных спортивных результатов; совершенствование (поддержание) уровня физической подготовленности; целенаправленная соревновательная подготовка; повышение психической устойчивости к нагрузкам и соревнованиям.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

- достижение высокого технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

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

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на УТ этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 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	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

				Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта

				(воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Приложение № 10 К ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
7.	Дорожка акробатическая надувная или батутная	штук	1
8.	Дорожка акробатическая фибергласовая на пружинах	комплект	1
9.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
10.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	комплект	1
11.	Защитные накладки на разновысокие брусья, бревно	комплект	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
16.	Магнезия спортивная	кг	на обучающегося 0,2
17.	Магнезница закрытая	штук	4
18.	Мат гимнастический	штук	50
19.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
20.	Маты обкладки под гимнастические снаряды	комплект	1

21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Обкладки опор гимнастических снарядов	комплект	1
24.	Палка гимнастическая	штук	10
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Подставка для страховки	штук	2
27.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
28.	Скакалка гимнастическая	штук	20
29.	Скамейка гимнастическая	штук	8
30.	Стенка гимнастическая	штук	6

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение № 11 К ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н.

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


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

18.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программ.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ №1136 от 12.12.2025 г.
- Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов по виду спорта спортивная гимнастика. Приказ Минспорта России от 20 декабря 2021 г №999.
- Правила по виду спорта спортивная гимнастика. Приказ Минспорта России от 4 февраля 2026 г. № 70.
- Официальный сайт Всероссийской общественной организации «Федерация гимнастики России».
- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте».
- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).

Лист согласования к документу № 402 от 26.03.2026
Инициатор согласования: Сенаторова Е.Ю. Директор
Согласование инициировано: 26.03.2026 11:37

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Сенаторова Е.Ю.		 Подписано 26.03.2026 - 11:37	-