

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

«Рассмотрена и одобрена»
на заседании педагогического совета
протокол №8 от 16августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор _____ /Е.Ю. Сенаторова/
Приказ №182 от 17августа2023г.



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

Набережные Челны
2023г.

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 09 ноября 2022г. № 953 (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 (мальчики)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	6 (7)	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7 и старше	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12 и старше	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14 и старше	1

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

2.2. Объем Программы.

С учетом приложения № 2 к ФССП

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ		Этап ВСМ
	6	9	12	14	16	18	20	24	28	30
Количество учебных часов в неделю										
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	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.

С учетом приложения № 3 к ФССП

№ 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 всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	14	14

	к официальным спортивным соревнованиям Республики Татарстан				
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.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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 ШФССП 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	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Контрольные	1	1	2	2	3	3	3	4	4
Основные	1	1	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 годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.	2 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	1 г.	2 г.	
		Недельная нагрузка в часах									
		6	9	12	14	16	18	20	24	28	30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
12	12	10	8	6	6	6	2	2	1		
1.	Общая физическая подготовка	92	90	78	90	32	40	42	26	30	32
2.	Специальная физическая подготовка	56	130	186	214	208	234	260	300	350	342
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	10	12	66	72	80	148	174	230
4.	Техническая подготовка	155	236	330	380	478	538	598	702	816	800
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	10	14	22	24	30	36	44	46
6.	Инструкторская и судейская практика			4	6	13	14	15	18	21	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	6	12	13	14	15	18	21	76
Общее количество часов в год		312	468	624	728	832	936	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 	В течение года

		учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха); 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. организационного 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		
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	Инструктор - методист	Январь
		Мотивация нарушений антидопинговых правил	Тренер-преподаватель	Февраль
		Запрещенные субстанции и методы		Март
		Психологические и имиджевые последствия допинга		Апрель
		Организация антидопинговой работы		Май

	Викторина	«Ценности спорта»	Тренер-преподаватель, инструктор-методист	1 раз в год
	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/				
Этап совершенствования 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»			

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, 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, 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. N 1144н, с изменениями от 22 февраля 2022 года N 106ни предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп начальной подготовки)
- углубленное медицинское обследование (2 раза в год для групп тренировочного этапа, 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 обучающимися 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 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;
- демонстрировать 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 по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3	не более 10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке	количество раз	не менее 8	не менее 5
1.3.	Подтягивания из виса (м), из виса лежа (д) хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 2	не менее 5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	+1	не менее +3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической	количество	не менее	не менее

	стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	раз	5	5
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 5	не менее 5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 5	не менее 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0	не более 10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,0	не более 4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 7
1.4.	Подтягивания из виса хватом сверху на гимнастической жерди	количество раз	не менее 6	не менее 6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) 3 с	см	не менее +3	не менее +5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120
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 12	не менее 12
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 18	не менее 18
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 6	не менее 6
2.4.	Лазание по канату с помощью ног 3 м		без учета времени	без учета времени
2.5.	Угол в упоре	с	не менее 18	не менее 18
2.6.	Поперечный шпагат.	с	3	3

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	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 10,4	
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,5 4,8	

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	«третий юношеский спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее

	(от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с		+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	м	не менее 1
2.2.	Подъем разгибом на гимнастической жерди	количество раз	не менее 6
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 3
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 6
2.6.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40
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 5
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 юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 14
2.2.	Подъем разгибом на гимнастической жерди	количество раз	не менее 11
2.3.	Исходное положение – вис	количество	не менее

	на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	раз	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 стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 10
2.6.	Стойка на руках на полу. 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 6
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 (спортивные разряды) 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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
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 2
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 12
2.6.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 24
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 6
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 (спортивные разряды) 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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
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 14
2.6.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 26
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 6
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» «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на

этап совершенствования 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 8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 10
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 16
2.6.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 30
2.7.	Из и.п. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее 15
2.8.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее 3
2.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее 6
2.10.	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.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 9
2.2.	Подъем разгибом отмах в стойку на руках оборот в стойку на гимнастической жерди	количество раз	не менее 6
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 8
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее 20
2.6.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 60
2.7.	Из и.п. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее 15
2.8.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее 3
2.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее 6
2.10.	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.	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 непрерывности 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, стилевой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирование. 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 grandplié (дэмигранплие).
2. Battement tendu (батмантандю)
3. Battement tendu jete (батмантандю-жэтэ).
4. Rond de jambe par terre (рондэжамбпартэр).
5. Battement fondu (батманфондю).
6. Rond de jambe en l'air (рондэжамбанлер).
7. Battement relevé et battement développé (батманролевэляни батмандэвлеппэ).
8. Grand battement jete (гранбатманжэтэ)
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 максимального растянутого положения.				
1.1	Оттянутые стопы Все 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 ног вместе и по раздельности 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 в перед-назад + 10 сек. фиксация максимального 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 максимального растянутого положения 10 сек.	
1.9	«Шагаты» а) направо; б) налево; в) прямой	Разведение ног 180° , ноги прямые, спина ровно, руки в стороны	20-30 сек. покачиваний + фиксация 10 сек.	
1.10	Прокручивание в плечах срезиной	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 в ногах» В седе, сгибание-разгибание пальцев ног	Выполнять разгибанием с максимальным сгибанием и разгибанием	Сериями по 10-15 раз + фиксация по 10 сек. в крайних положениях
2.2	«Подъемный кран» Стоя на месте, переноска пальцами ног мелкого предмета или носка	Выполнять досведения свода стопы	По 10-15 раз каждой стопой
2.3	«Гусеница» Стоя, продвижение вперед за счёт сгибания, разгибания пальцев ног	Дозначительного 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 10 сек.
2.5	Вращение стопами В седе, разноименное круговое вращение стоп в одну и в другую сторону	С максимальной амплитудой.	По 6-8 раз каждую сторону
2.6	«Волны» стопами Волна свода стопы 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, поочередно разводение-сведение стоп	Разведение стоп поочередной опорой на пятки полупальцы, до значительного утомления мышц стопы	Сериями по 10 раз
2.8	«Цапля» Поднимание на полупальцы стоя на одной ноге-опускание и в.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 каждой ногой + фиксация максимального подъема до 30 сек. на каждой ноге
Упражнения преимущественно на развитие мышц бедра			
2.9	Сгибание-разгибание ног в коленных суставах + фиксация максимальных 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 зади, разноименные 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 подъёма 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, одновременно поднимание ног из закругления 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, закругляются 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 висе, поднимание - опускание согнутых ног + фиксация положения «группировки»</p>	<p>а) плотная группировка 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 висе, поднимание и опускание ног до положения «угол» + фиксация положения «угол»; в) в висе, 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 виса 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 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 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	Вис на перекладине или жерди а) на двух руках; б) на одной руке; б) перемещения в висе влево и вправо	Тело-прямая линия, в плечах максимальная оттяжка.	До 20 сек. каждое упражнение
2.26	Повороты в висе а) повороты в висе на одной руке; б) вис хватом сверху. Поворот плечом вперёд на 180° в разный хват – поворот плечом назад на 180° в и.п.	Поочередно на правой и левой руке. Голова ровно. В начале обучения, с помощью держа за туловище, сделать поворот и взяться за жердь.	По 5 раз каждую сторону
2.27	Подтягивания в висе Сгибание-разгибание рук в висе	Руки сгибать одновременно. Тело прямое.	до 10 раз
2.28	Подъем переворотом Из виса 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 брусках.	Ноги горизонтально, прямые, стопы оттянуты, спина ровно.	фиксация до 40 сек.	фиксация до 40 сек.
2.32	«Угол» ноги врозь Из седа ноги врозь, поднятие в «угол» ноги врозь и обратно + фиксация положения «угол» ноги врозь а) на ровной опоре; б) на стоялках; в) на параллельных брусках; 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» сопорой о стену Силой, согнувшись, 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 прямыми ногами; б) «тараканы» в упоре лежа задиссогнутыми ногами.	Выполнять на качество в среднем темпе и на скорость в соревновательном режиме	Серии по 12 метров	
2.38	Упор на параллельных брусках 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, коlestены Фиксация положения	Тело прямая линия. Проекция плеч над кистями.	30 сек	60 сек.
3. Развитие прыгучести с ног и рук				
3.1	«Лягушки» С полного приседа прыжок вверх с подниманием рук	Выполнять как на месте, так и с продвижением вперед и назад. В полете полностью выпрямляться, поднимая руки вверх.	Сериями до 20 раз в подходе	
3.2	«Лягушки с переката» Перекат назад на спину, перекат 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 полуприсед 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 стойку; д) с ноги на ногу	Выполнять на разной опоре, в том числе мягкой, сериями по 10-20 прыжков, как на месте, так 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» Многokратные 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. То же 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 с попусанием - 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)наподвижнойопоре;б)поднаклоном;в)наузкой опоре; г) с различной работой рук	Совершенствоватьсязакрытымиглазамиистояна полупальцах.	
4.2	Перемещениянаузкойопоре набревнеилигимнастическойкамье а)ходьбанаполупальцахлицом,спиной,боком; б) бег спиной, лицом, на носках	Соблюдать безопасность.	
4.3	Удержаниеравновесияпослепрыжка на одну ногу	Амортизироватьвовремяприземлениянаодну ногу	по4-5раз накаждую ногу
4.4	Доскокпослепрыжкавглубину40-50см.	Попаданиевустойчивуюпозу«доскока»	по4-5 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	НП1 года	НП2 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 мостики 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.Подготовительныеиподводящиеупражнения					
Обучениеразбегу					
2.1	Бег,высокоподнимая бедра	Бедро поднимать выше горизонтали с последующим активным полным выпрямлением ноги.	Подготовка к ускорению	РЗ	3
2.2	Бег,захлестываяголеньназад	Без угла в тазобедренных суставах. Предварительно растянуть переднюю поверхность бедра.		РЗ	3
2.3	Многоскоки(прыжки«Оленя») Прыжки,поднимаябедроодной ноги, отталкиваясь другой	Прыжки высоко-далекие с активным подниманиембедраспоследующимотталкиваниеми выпрямлением ноги назад.		РЗ	3
2.4	Ускорение Пробеганиеотрезковнаскорость10-15метров	Плавный набор скорости, активное поднимание бедра, с последующей активной постановкой ноги на опору.	Обучениемощному разбегу	РЗ	3
Другиеупражнения					
2.5	С разбега наскок на мост - прыжоквверхвстатьнагоркуматов	Вполётетело,ногипрямые,стопыоттянутые. Высотугоркиповышатьпостепеннодо50см.	Переход разбега в мощныйнаскокнамост	РЗ	3С
2.6	Спрыжкавглубинунамост- прыжок в стойку на руках навозвышение40-50см.	Прямым телом. Попадание в стойку на руках одним движением.	Отработка I полетной части переворота	Р	3
2.7	Сразбеганаскокнамостики сальто вперед в группировке	Приземлениенагоркуматов20см.Плотная группировка с последующим раскрытием.	Навыкнаскокаиисозданиявращения вперед с мостика		РЗ

Контрольныеупражненияпотехническойподготовкинагимнастическомвиде«опорныйпрыжок»: обязательныепрограммы-спортивногоразряда«3юношескийспортивныйразряд»;«2юношескийспортивный 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	НП1 года	НП2 года
1. Основные элементы 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 обестороны. Подготовка как 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 виса 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	Отмахив упоре Из упора на низкой жерди. Серия отмахов	Выполнять на уровне горизонтали и выше, ноги вместе, прямые. В конце отмаха туловище – прямая линия. Помощь страховка: одна рука держит за руку, помогая подавать плечо вперед, другая помогает сделать отмах, поднимая ноги вверх.	Базовое упражнение.	РЗ	З
1.6	Оборот назад 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 размахиваний в висе согнувшись.		Р

1.8	Подъемразгибомвупор 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, разбегаясь ногами.	Базовоеупражнение		Р
Соскоки					
1.9	Соскоксразмахиванийизгибами	Выполнять на низкой жерди. Уверенное приземление в доскок.	Набазеп. 1.1	РЗС	
1.10	Соскоксотмаха в упоре Изупораотмах,отталкиваясьруками соскок	Отмахвыполнятькакможновыше.Отталкивание прямыми руками.	На базе отмаха в упоре.	РЗ	С
1.11	Спад-соскокдугой 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.Подготовительныеиподводящиеупражнения					
2.1	«Лодочки»а)) лежа на спине; б)лежанаживоте	Выполнятьбезвидимыхуглов,закругленная линия тела,ноги прямые, вместе.Выполнятьмедленно, 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» Упорнагимнастическойстенке а) в упоре; б) в упоре сзади	Руки прямые. Спина ровно. Максимальная вытяжка в плечах.	Подготовка к выходу в упор на подъеме разгибомиподъеме 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	НП1 года	НП2 года
1. Основные элементы движения, рекомендуемые к обучению					
Статические положения					
1.1	Равновесие а) равновесие на одной, другая согнутая в пасе; 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 сопорой руками	Максимально разведение ног.	Навык устойчивого равновесия и уверенного захвата бревна		Р
Перемещения и прямые прыжки					
1.4	Шаг простыми и приставными а) вперёд; б) боком; в) назад; г) скрестно.	Выполнять с носка на полной стопе, на полупальцах, с разным темпом, разной величины, с различными положениями руки волной руками, с ограниченным зрительным контролем.	Сохранение равновесия в условиях перемещения шагом	РЗ	С
1.5	Шаг в сочетании с волной руками	Владеть как поочерёдной волной, так и одновременной.	Развитие координации плавной работы рук	Р	З
1.6	Шаг в полуприседе а) шаг в полуприседе на полупальцах; б) с шага полуприсед на одной, выпрямляя ногу – шаг полуприседа на другой.	Выполнять сериями. Сгибание опорной ноги 45°- 90°. Свободная нога в полуприседе на уровне горизонтали и выше. Фиксация положения полуприседа не менее 1 сек. Руки произвольно.	Стабильный контроль осанки и оптимального мышечного тонуса.	РЗ	С
1.7	Шаг 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 пояс). Свободная прямая нога 90° и выше. В пассе носком касаться колена.	Наблюдать за равновесием на одной ноге.	РЗ	С
1.10	Прыжки а) прыжки (подскоки) на месте простые; б) прыжки вверх с меной ног через демиплие;	Отработка в сериях прыжок-приземление. а) руки на пояс, 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) спереди одной рукой 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 ногу на низкое бревно Снебольшого разбега толчком с двух ног наскок над ногой на бревно продольно 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° а) с приходом на всю стопу; б) с приходом на полупальцы	Выполнять в обе стороны, с различной работой рук (на пояс, вверху, в стороны). Быстрый, чёткий поворот от фиксации конечного положения после поворота не менее 1 сек.	Наблюдать за выполнением на полу	РЗ	С
1.14	Прыжок с поворотом на 90° 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	Чёткий, 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 чётким 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 подголову, опуская её вниз.	Навык уравновешенного движения в перекате, владение перехватами.	Р	З
Соскоки					
1.17	С конца бревна, прыжок вверх прогнувшись 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 прыгивания 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, на низком стандартном бревне, на зауженной опоре.	Навык выполнения начальных, конечных и промежуточных положений. Навык четкой постановки кистей в упорах. Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна в упорах	РЗС	
2.2	Седы а) седы на бедрах (на обе ноги); б) сед верхом, седногив 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.		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 180° над двух ногами в обе стороны.
- С разбега наскок на низкое бревно добежать до конца и прыгнуть отталкиваясь одной ногой, встать в доскок.

Программный материал учебно-тренировочных занятий для приобщения к гимнастическому виду «вольные упражнения».

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

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП1 года	НП2 года
1. Основные элементы 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 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° .	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	РЗ	3

1.4	Стойканаголовеируках	Проекция руки, голова - треугольник. Прямая линия тела. Стопы вместе, оттянуты.	Устойчивоеравновесие в положениивниз головой.	РЗ	ЗС
1.5	Стойканаруках С шага стойка на руках Фиксация положения	Устойчивоеравновесиевстойкенаруках.Прямая линия.	На базе стойки на руках лицом и спиной к стене	Р	Р
1.6	Сстойкинаголовеируках встать в стойку на руках Из стойки на голове и руках, сгибаясь и разгибаясь, выпрямляя руки встать в ст. на рр.	Чёткоепопаданиевст.напп.Стойкустараться фиксировать2-3сек.Помогать,придерживаязаноги.	На базе стойки на голове и стойки на руках	Р	ЗС
1.7	«Спичаг»ногиврозь а)изположениястоясогнувшисьноги врозь; б) из угла ноги врозь	Выполнятьмедленно.Стойкунаруках фиксировать			Р
Перекаты,кувырки					
1.8	Кувыркиназад а)изупораприсеввупорприсев; 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 спрямымирукамииногами.	Базовоеупражнения. Навык переворачиваниячерез голову.	РЗ	С
1.9	Кувыроквперед Изупораприсев,кувыроквперёдвупор присев.	Выполнять мягко, как отдельно, так и сериями. Помогать перевернуться через голову, убирая голову на грудь и подталкивая под голень.		РЗ	С
1.10	Прыжкомкувырок вперед Изупораприсеврукивперёд,длинныйкувырок 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.	Набазекувырка вперед	Р	З
1.11	Кувыроквперед-кувырокназад Из упора присев, руки вперёд кувырок вперёдногискрестно-разворот-кувырок назад.	Разворот не переставляя стопы. Плотная группировка.	Набазевладениякувырками вперед и назад.Смена направлениядвижения	РЗС	С

1.12	Кувырок вперед прямыми ногами	Мягкий перекат с рук на спину. Встать 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, прямыми ногами	Стойку обозначать 1 сек. а) при опускании со стойки на руках сгибать руки и опускать голову на грудь. Встать без помощи рук. Страховать не давая упасть на голову после ст. нарр.; 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) 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 стойку 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	Сальтовперед Снебольшогоразбегсальтовпередв группировке	В яме маты вровень с дорожкой. Непрерывный разбег, переходящий в отталкивание. Голени захватывать руками.	Профилирующий элемент для элементов типа сальтовпередв группировке.		Р
1.21	Сальтоназадвгруппировкесместа	Полноевыпрямлениетелаворемяотталкивания.	Профилирующий элемент для элементов типа сальтоназадв 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 головы	Приход в стойку на голове в положении согнувшись, с последующим активным разгибанием и отталкиванием руками. Вставать с незначительным прогибом в пояснице.	Подводящее упражнение к Темповому флаку 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 стойку 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» Стойка на руках отталкиваясь руками прыжок встать на ноги	Ярко выраженная фаза полета. Начинать разучиваться опорой ногами о стену. Предварительный натянутый прогиб. Ноги вставать в закрытую позу сопущенными 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, активно подбросить 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	НП1 года	НП2 года
1. Основные прыжки, рекомендуемые к обучению					
Прыжки из положения стоя					
1.1	Прыжки на ногах а) руки в низу, прижать к туловищу; б) руки вверху; 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 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	Навыки 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 согнувшись	Р	З
1.4	Прыжки с ног поворотом на 180°, 360°, руки на поясе	В полет 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 упор лёжа, прыжки лежа на животе, прыжки лежа на спине	Следить за ритмом, постепенно увеличивая высоту прыжка	Освоение прыжков в различных рабочих положениях	РЗ	З
1.6	Фляк назад	Сместа и предварительных прыжков	Связующий элемент в акробатике		Р

1.7	Сногсальтоназадвгруппировке	С небольших прыжков на сход и на сетке на поролоновом мате.	Базовые прыжки		Р
1.8	Сногсальтовпередвгруппировке				
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 упор лёжа прыжок на живот и обратно	Сначала через промежуточные прыжки, затем 10 раз подряд. Ритм равномерный. В упор лёжа тело прямое. Приземление на сетку руки согнутые сбоку туловища, локти и кисти лежат на сетке. Отталкивание с живота засчёт 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 вседиобратно. 45 То же с поворотом на 180° 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 вверху	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	Полно разгибание тела во время отталкивания. Не сгибаться в тазобедренных суставах	Подготовительное упражнение для сальто назад	Р	З
2.3	На сход прыжок кувырок вперед на горку матов	Горку повышать постепенно. Ноги сгибать после постановки рук.	Подготовительное упражнение для сальто вперед	Р	З

Рекомендуемые контрольные упражнения потехнической подготовки на батуте:

- Комбинация: 5 прыжков на ногах руки вверху - 5 прыжков смахом рук - 5 прыжков с группировкой - 5 прыжков согнувшись.
- Комбинация: 5 прыжков с четверенек на живот + 5 прыжков в упор лёжа на живот.

– Комбинация: 5 прыжков сног вседиобратно + 5 прыжков сног 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	НП1 года	НП2 года
1. Партер					
Движения выполняются лежа на спине или на животе, а также в сочетании и с общеразвивающими упражнениями.					
1.1	Demi grandplié (4/4) И.П-седногив 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.	Во время 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 demi plié, creleve, 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 – лежана 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, piquer passé par terre, demi rond de jambe par terre. Движения выполняются с двух ног лежа на животе-назад и в сторону.	Укрепление мышц ног	РЗ	З
1.4	Rond de jambe par terre (3/4) И.П-седногив 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	Battementfondu (4/4) И.П–сед, стопыоттянуты.Рукинапоясе. 1-4 – сгибание в трех суставах 5-8-разгибаниеви.п	Сложно-координационное движение, состоящее из сгибания обеих ног, рабочая на sou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demiplié и открывания обеих ног одновременно в любом направлении на 45 °.На второй год обучения выполняются в сочетанииisdemiplié, creleve,demirond,battementsoutenu	Развитие координации,силы мышц ног	РЗ	3
1.6	Ronddejambeenl'air(4/4) И.П - лежа на спине, левая (опорная) внизв первой позиции, правая (рабочая) в сторону на 90 ° вытянутая, руки врозь. 1-2-сгибаниеколенного иголеностопного сустава по прямой 3-4-вывести чутьподугеви.п	Следитьзамаксимальнымнатяжениемсводастопы и пальцев. Разворот ног выполняется за счетработы мышечного аппарата тазобедренного сустава. Поясница стремится к полу. Характер движений слитный. Выполняем выворотно.	Развивает подвижность коленногосустава, укрепляет связки	РЗ	3
1.7	Grandbattementjete(4/4) И.П– лежанаспине, стопыоттянуты.Рукиврозь. grandbattementjete вперед	Grandbattementjete выполняются в быстром темпе. Четко с акцентом вверх, на максимальную для спортсмена амплитуду с сохранением полувыворотных положений. Навторомгодуобучениятемпуувеличивается.	Развиваетсилу мышцног,выносливость и мышечный корсет.	РЗ	3
2.Станок(стоялицомк станку)					
2.1	Releve1-подъемнаполупальцы опускание в и.п. 2-	Проучиваетсянадвухногахповсемпозициям, сохраняя выворотность в трех суставах. Наоднойноге(втораяможетнаходитьсяялюбом, характерном для классики положении) Проучиваетсяизначальнопобпозицииног.Ина одной ноге в положении passé (прямое положение). Затемпроучиваетсяпо 1й,2,3йи5й полувыворотныхпозициях. Супинациянепредельная,сучетоминдивидуальных особенностей спортсмена.	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.	РЗ	3С
2.2	Demiingrandplié И.П- первая позиция. 1-2 - demiplié (сгибание) 3-4- demiplié(разгибание) 1-2-3-4-grandplié(сгибание) 5-6-7-8-grandplié(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 двухногах, распределяя весстеламеждуног. Повсем	Развивает ахиллово сухожилие,коленные и голеностопные связки,внутренние мышцыбедр, выворотность, эластичностьсвязок, силу ног	РЗ	3
визорыви.о. Слитно, сохраняя выворотность в трех					

		суставах.			
--	--	-----------	--	--	--

2.3	Battementtendu И.П -3я позиция ног (полувыворотная) 1-2-battementtendувперед 3-4 - и.п.	Выполнятьвовсестороны. Темпмедленный. <i>V.t.</i> по I позиции. <i>V.t.</i> по III позиции ног. Движение натянутой ноги из позиции в позицию. Рекомендовано изучение из III позиции только при сформированном мышечном корсете и умении сохранять выворотность в трех суставах. Сочетается с <i>demiplié</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, passé par terre, и pour le pied</i> . Недопустим переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ногив и.п., «завал» опорной стопы на большой палец.	Развивает силу и натянутость ног – коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность.	РЗ	3
2.4	Battementtendujete И.П–3я или 5я свободная позиция ног. 1-2- battement tendujete вперед 3-4-и.п.	<i>V.t.j</i> - по I позиции, по III и 5й позиции ног. Выполняется на 35°. Натянутыми, выворотными ногами. Движение слитное и четкое с фиксацией во всех положениях. Сочетается <i>demi plié</i> , с <i>releve</i> , с <i>pour le pied, pique, passé par terre, с 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	Battementfondu И.П-5я полувыворотная позиция ног. 1-4 – сгибание в трех суставах 5-8-разгибание в и.п.	Выполняется по III 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>demiplié</i> - упругое и не глубокое. Сложное координационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги <i>à sou-de-pied</i> (условное или сзади) с одновременным <i>demiplié</i> на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении на 45° с одновременным вытягиванием опорной ноги из <i>demiplié</i> . Сочетается с <i>demiplié, creleve, demi rond, battementsoutenu</i> .	Подготавливает мышцы к отталкиванию и приземлению. Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахилловосухожилые, выворотность.	Р	3

2.6	<p>Battementfrappe</p> <p>И.П-3яглубокая,или5яполувыворотная позиция ног.</p> <p>1-2-ударвохватноесurlecoupdepied</p> <p>3-4-разгибаниевколенномсуставевзаданную 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 год обучения выполняется во все стороны в чистом виде.</p>	<p>Развивает силу ног, резкость, ловкость, точностьподвижность стопы и коленного сустава. Стабилизирует тазобедренныйсустав.</p>	Р	3
2.7	<p>Battement relevent</p> <p>И.п-1или3позицияног.Черезbattement tendu</p> <p>1-4-battementreleventвпередна90° 5-8- фиксация</p> <p>1-4-фиксация 5-8-и.п.</p>	<p>Проучивается из 1,3позиции ног.Вывод рабочей ноги через battementtendu. Проучивается по всем канонам классики сначала на 90⁰, затем выше.</p> <p>Медленное поднятие натянутой и выворотнойпо 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 положениямипопрямым.Сочетаетсяcdemiplié,c releve,battementdeveloppe,,demirond.</p>	<p>Развиваетсилуног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе, силу прессы испины.Чувство квадрата.</p>	РЗ	3
2.8	<p>Battementdeveloppe</p> <p>И.п-3позицияног.</p> <p>Подъем ноги через положения sou-de-piedi passé и затем выводится в заданную сторону на 90⁰ и выше.</p> <p>1-4-battementdeveloppeвпередна90°</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 developperpassé. Проучивается по всем канонам классики сначала на 90⁰, затем выше. Рекомендовано менять градус высоты, для улучшениямышечныхдифференцировок.Является подводящим упражнением к гимнастическим элементам. Рекомендовано проучивать по выворотнымположениямипопрямым.Сочетается с demi plié, c releve, Battement rele-velent , demirond.</p>	<p>Развиваетсилу,ног, шаг,выворотностьв тазобедренном суставе, амплитуду, осанку,чувствопозы</p>	РЗ	3
2.9	<p>Выпад</p> <p>И.п. лицом к опоре или за одну руку. 3й позиция ног. battementtendu назад, растяжка (выпад) в положение demi grandplié.</p>	<p>Выполняемлицомкопореилизаоднурукукак самостоятельное движение, или в комбинации.</p>	<p>Развивает эластичностьсвязок, амплитуду</p>	РЗ	3
2.10	<p>Прыжки</p> <p>Повсемосновнымпозициямног</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 руки их смена а) подготовительная; б) первая; в) вторая; г) третья; д) гимнастически руки	Четкие позиции руки их смена	Постановка рук	РЗ	ЗС
3.3	Прыжки а) в I, II, III свободных позициях; б) прыжки сменной позицией ног; в) перескок 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) сноска; б) на полупальцах; в) на полупальцах в полуприседе; г) выпадами; д) с махами (гранбатманжэтэ)	Следить за качеством выполнения.	Формирование гимнастического стиля, развитие силы мышц ног	РЗ	З
3.5	Повороты без фазы полета а) повороты с переступанием (подготовка к шене); б) полуповороты; г) скрестные повороты; д) поворот на 180° восстановку на одной ноге, другая согнута в пассе; е) поворот на 360° на одной ноге, другая согнута в пассе.	Четкое выполнение с четким приходом и фиксацией конечных положений четкий поворот на полупальцах. Выполнять на прямых ногах в обе стороны. Окончание поворота в стойке на одной ноге, затем подстановку второй ноги. После поворота на 180° равновесие на полупальцах фиксировать 1-2 сек.	Обучение простым поворотам	РЗ	З
3.6	Шаг 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 согнута 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 программы 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 над дорожкой для разбега на опорный прыжок. Задача: пробежать как можно быстрее (3,4 сек.).
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 за диногиврозь. 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 30⁰-
45⁰. Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (40 сек.).

9. «Прилипалка»-упорнагимнастическойстенке(УТЭдо3хлет).Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (40 сек.).

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

Специальнаявыносливость

11. Отмахивстойкунаруках.Задача:выполнитьтехническиправильно максимальное количество раз (15 раз).

Выносливость

12. Челночныйбег15прямыхх12м.Задача:пробежатькакможнобыстрее(48сек.).

13. Прыжкисоскакалкойдвойные.Задача:выполнитькакможнобольше двойныхпрыжковзаминуту(120разза60сек).

Гибкость

14. Наклонвперёдизположениястоя.Задача:наклонитьсякакможнониже (28 см.).

15. Удержаниеправой/левойноги:вперед/всторону/назад.Задача:поднять ногу как можно выше (без сбавок).

РекомендуемыедополнительныеупражненияСФП.

А) Упражнения для развития силы:

- отжиманиянапараллельныхбрусьяхизупора;
- прокачка:из«угла»в«высокийугол»иобратно;
- подниманиеногнагимнастическойстенкеизвиса,висауглом,висапрогнувшись;
- «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».Изположениястояначетверенькахилистоясогнувшисьвруках «колесо»раскатываниядопрямогоположенияиобратно;
- «Складочки»наскоростьколичестводобр0сек;
- 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;
- подниманиетуловищаввисенаподколенкахнабревне;
- вращение в «крутилке»: 60 оборотов назад и 60 оборот вперед прямым телом за 60 сек;
- упражнения с резиновым жгутом (или амортизатором): поднимание 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 ногами 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 скалкой;

– прыжки в упор 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 стойку на руках: набатуте, 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					
<p>1. Рекомендуемая высота стола для гимнасток УТЭ до 3х лет от 100 до 120 см., гимнасток УТЭ св. 3х лет – 125 см.</p> <p>2. Мощный разбег, сплавным набором скорости, переходящий в прямой наскок на мостили через «фондат»</p> <p>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.</p> <p>4. Постановка рук на ближнюю часть стола</p> <p>5. Короткая быстрая первая фаза полета (стопорящая первая часть), высоко-далекая вторая часть</p> <p>6. Жесткое отталкивание руками с последующим полетом по восходящей траектории.</p>					
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	Переворотсальтовперед а) в группировке б) согнувшись	Группирование и сгибание только после отталкивания руками. Четкое быстрое группирование или сгибание с последующим четким раскрытием перед приземлением.	Профилирующийпрыжок На базе: 1 переворота на горку матов выше стола; 2. на батуте: двойногосальтовпередисоспины разгибаясь 1 1/4 сальто вперед	Р	ЗС
1.6	Переворотсальтовпередс поворотом на 180 ⁰ а)вгруппировке;б) согнувшись	Поворот выполнять как во второй половине сальтовпередпередприземлением,такивпервой по типу «Куэрво».	Набазепереворотсальтовперед		Р
Прыжкис «рондата»					
1.7	«Цукахара» «Рондат»-сальтоназада) 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 принятиеположениясогнувшись,толькопосле отталкиванияруками.	На базе «рондата» на горку матов выше стола и двойного сальто назад на батуте	Р	З
1.8	«Цукахара»вполугруппировкес поворотом на 180 ⁰ , 360 ⁰	Разучивать на базе рондат - сальто назад в полугруппировке.Исключитьраннее 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
Прыжкис«фляка»потипу«Юрченко»					
1.10	«Юрченко» «Рондат»намоств-«фляк»сальто назад	Закрытый«курбет»намоств,споследующим одновременным разгибанием во всех частях тела.	На базе выполнения на батуте или с моста в яму двойного сальто назадпосле	Р	ЗС
1.11	а) в группировкеили полугруппировке	Группирование или принятие положения согнувшись только после полного завершения отталкивания руками. Четкое разгруппирование перед приземлением	предварительноголюбогосальто назад	РЗ	С
1.12	б) согнувшись				

1.13	в)прямымтелом	Поощрениямкакбудточерезпланку	Профилирующий прыжок На базе «фляка» и двойного сальто прямымтеломнабатутеили моста		Р
1.14	«Юрченко»вполугруппировкес поворотом на 180 ⁰ , 360 ⁰	Поворот только после полного отталкивания руками в верхней точке 2 части прыжка. Тело прямое.	На базе «Юрченко» прямым теломидвойногосальтопрямым телом на батуте с поворотом		Р
2.Подготовительныеиподводящиеупражнения					
2.1	Упражнения, направленные на: а)бегвысокоподнимаябедро; б) многоскоки («Олень»); в)«велосипед»и др.	Активноподниманиебедро,споследующей мощной постановкой на опору.	Обучениюмощномуразбега	3	С
2.2	Акробатикасмоста Сразбегасвращениемпосальто вперед и с рондата назад	Выполнятьразличныепрыжки,каксосложным вращением, так и простые прыжки.	Обучениенаскокунамости создание вращения с моста	РЗС	РЗС
2.3	Прыжинагорку 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	Прыжкивстойкунарукахнакуб Н 50-60 см.	Выполнятькакчерезпромежуточныйпрыжокна мосту,такиподряд,безвидимыхуглов,через отскок с моста.	Обучение 1й полетной части прыжка	РЗ	С
2.5	Прыжокназадвстойкунарукахи кувырок вперед	Выполнять в стойку на возвышение, без сваливания назад большого прогиба в пояснице, без угла в плечевых и тазобедренных суставах	Подготовкакфляку	РЗ	С
2.6	Прыжинабатутеизразныхрабочих положений	Выполнятьпрыжкисразличнымвращениемсног,с живота и со спины. Вначале обучения использовать тренажеры: подвесная лонжа, амортизаторы и т.д.	Обучениесложнымвращениямпосальтоизразныхположений с поворотами или без.	РЗС	РЗС
2.7	Прыжкичезмягкиекубывямую или через стол с батута в яму	Выполнятьпрыжкиизразныхструктурныхгрупп. 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 места сальто вперед в прыжке на возвышение.
2. Переворот на горку мата ввышестоло.
3. Рондат на горку мата ввышестоло.
4. Рондат-фляк на горку мата ввышестоло.

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 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) сплосочередным отпуская мрук; б) одновременным отпуская мрук ; 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	РЗ	ЗС
1.2	Большие обороты назад а) гладкие; б) сподбросом 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	Большиеоборотывперед а) броском б)броскомсподбросом вверх	Выполнять броском, с последующим выпрямлением в стойке на руках. Голова ровно.	Базовый элемент для элементов, выполняемыхбольшим оборотом вперед.	РЗ	ЗС
1.4	Большойоборотвперед в обратном хвате	Учитькакнакатом,такиброском.Активная подстановка кистей при выходе в стойку на руках. Прохождение стойки прямым телом.	Базовый,профилирующий элемент для элементов в обратном хвате.		Р
1.5	«Келлеровский» Большойоборотназадсповоротомна 180 ⁰ в хват снизу	Бросок с поворотом с четким попаданием в стойку на руках. Мах вперед в стойку и поворот - грубая ошибка.	Сменанаправлениявращения	РЗ	ЗС
1.6	Большойоборотназад с поворотом на 360 ⁰	Поворотвыполнятьпоходудвижения.	Усложнение формыбольшого оборота назад с поворотом	Р	ЗС
1.7	«Прямой» Большой оборот вперед с поворотом на 180 ⁰ в стойку хватом сверху	Поворот выполнять одновременно с окончанием броска назад и заканчивать точно в стойку.	Сменанаправлениявращения	РЗ	С
1.8	«Прямой»360 Большой оборот вперед с поворотом на 360 ⁰ в стойку		Усложнение формыбольшого оборота вперед с поворотом		Р
Элементы,приближенныекжерди. Общие требования					
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 спадам.					
Отмахи					
1.9	Отмахвстойкунарукахвразных хватах (снизу, сверху) а)ногиврозь;б)ноги вместе; в)Отмахвстойкунарукахсподлетом	Руки прямые. Выход в стойку на руках прямым телом с акцентированным разгибанием в плечевых суставах, выполнятькаксериямииводномхвате,такипеременной хватавупоре.	Связующийбазовыйэлемент	РЗ	С
1.10	Отмахвстойкунарукахсповоротом на 180 ⁰ , 360 ⁰ а) с отмаха хватом сверху плечом назад б)сотмахаххватомснизуплечомвперед	Начало поворота в конце отмаха одновременно с полным разгибанием в плечевых суставах. Четкое окончание поворота, контроль опоры.	Усложненнаяформаотмаха	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 у глом, на верхней через выпрямление внизу под жердью.	Основной связующий элемент между элементами в комбинации.	Р	ЗС
1.13	Подъем разгибом от маха с перехватом в хват снизу	Выход в стойку на руках прямым телом с акцентированным разгибанием в плечевых суставах и перехватом в хват снизу. Ярковыраженная фаза полета	Усложненная форма подьема разгибом	Р	З
1.14	Подъем разгибом от маха 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			
<p>Обороты назад и вперед близкок 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° в хват снизу б) на 360° в хват сверху	Поворот выполнять четков 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°-90° от стойки на руках, так и со стойки на руках. Начало спаданоги 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° в хват снизу б) на 360° в хват сверху	Поворот начинать одновременно со сведением ног 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» Хватомснизу оборот вперед, некасаясь в стойку на руках	Передвыходомвстойкунарукахплечи подать вперед на опору.	Профилирующийэлементдля элементов с «Веллера»		Р
1.21	«Веллер»споворотомна180 ⁰ , 360 ⁰	Поворотначинатьдостоякинарукахи заканчивать точно в стойке на руках.	Усложненнаяформа элемента«Веллер»		Р
1.22	«Эндо» Состоякинарукахспадвпередввис согнувшись ноги врозь - оборотом вперед подъем в стойку на руках	Выходвстойкуоднимдвижениембез потеритемпа,одновременноразгибаясьтазобедренных и плечевых суставах. Спад начинать ноги вместе. Выполнять по широкой дуге.	Профилирующийэлементдля элементов с «Эндо»	Р	ЗС
1.23	«Эндо»споворотом а) на 180 ⁰ в хват сверху б)на360 ⁰ вхватснизу	Поворот начинать до стойки на руках, одновременно соединяя ноги и заканчивая поворот точно в стойке.	Усложненнаяформа«Эндо»		Р
1.24	«Поставить-снять»споворотом180 ⁰ ,360 ⁰	Поворот начинать одновременно с выпрямлением тела во всех суставах одновременно.	Усложненнаяформа «Поставить-снять»	Р	З
1.25	Оборот с продевом в вис согнувшись и выходом в стойку на руках(«закладка») а)оборотомназад; б)оборотомвперед	Спад со стойки начинать прямым телом. В висе согнувшись ноги горизонтально. Максимальная оттяжка во время закладки	Профилирующиеэлементыдля элементов с продева.		РЗ
1.26	«Закладка»поворотомна180 ⁰ ,360 ⁰	Поворот начинать достойкина руках, выпрямляясь и заканчивать точно в стойке	Усложненная форма		Р
Перелеты					
Общиетребования: Наличиеярковыраженнойфазыполета,контролируемыйприходввис,безпотеритемпавкомбинации					
Перелетынаоднойжерди,выполняемыебольшиммахом					
1.27	Перелет«Ткачева» а) ноги врозь б) согнувшись	Ранний замах, бросок, переходящий в активныйконтртемпа,сполнымразгибанием в плечевых суставах. Головаровно. Дохватв вис не ниже горизонтального положения на уровне опоры	Одиниз основныхперелетов	Р	РЗ
1.28	Сальтоввис«Егер» а) ноги врозь б)ногивместе,согнувшись,прямым телом	Отпускание рук после полного завершения броска назад при сохранении жесткоготела. Контроль дохвата за жердь с последующим продолжениемдвижениябезсушественнойпотеритемпа.	Набазесальтовпередпрямым телом в соскок	Р	РЗ
1.29	Сальто«Гингер»	Выполнятьпрактическипрямымтелом	На базе сальто назад с поворотомна180 ⁰ в		РЗ

			соскоки«санжировки»содно временным 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 выбородина низ перелетов.	На базе элементов, приближенных к жерди исполняемых с подрывом или подлетом.		Р
1.31	Соборотанекасясь, перелет «Ткачева» а) ног 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) соборотанекасясь 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 руки 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 раскрытие перед приземлением	На базе соскока сальто назад прямым телом	Р	З

1.40	Соскок двойное сальто назад в полугруппировке 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», оборот 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 поворотом на 180^0	Поворот выполнять от раскрытия перед приземлением.	На базисе соскока сальто вперед прямым телом в выполнении с левым прыжком 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 оборотов назад; 5 больших оборотов вперед.

Для УТЭ свыше 3-х лет:

1. Комбинация: свиса мах дугой-мах назад – «санжировка» с поочередным отпускаянием рук – «санжировка» с одновременным отпускаянием рук (серия «санжировок» 4 повторения) – соскок сальто назад прямым телом.
2. Комбинация: «санжировка» с поочередным отпускаянием рук – большой оборот назад с поворотом на 360° (серия 3 повторения).
3. Комбинация: свиса мах дугой-мах назад-махом вперед перехват хват снизу-махом назад перехват 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:					
<p>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.</p> <p>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.</p>					
Медленные перевороты, темповые перевороты, кувырки					
Общие указания					
<p>1. Фиксирование стойки на руках при выполнении переворотов впереди назад 1-2 секунды с выполнением шпагата</p> <p>2. Постановка рук при выполнении переворотов впереди назад осуществляется схватом за бревно с двух сторон</p>					
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 контролируемую стойку на руках в шпагате.	Базовое упражнение.	РЗС	
1.2	Медленный переворот вперед	Выполнять переворот впереди с удержанием ног 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 вперед	Отталкивание по ощущениям «с пяток», исключать движение коленями и животом вперед. Перекат мягким движением	Базовый элемент.		
1.6	Темповой переворот назад поодной (фляк поодной)	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 флякова) два фляка по одной; б) три фляка поодной, в) фляк поодной – 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 плечам 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) надве	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 высококом носке из положения выпалили шага. Завершать поворот стойкой на одной.	На базе равновесия в «passe» и уверенного исполнения на ковре	РЗ	С
1.19	«Аттитюд» на 360° Поворот в положении нога вперед/назад	Завершать поворот стойкой 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, так 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 сменной ногой в шпагат	Замах передней ногой не менее 45° разведения ногой 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 впередсосменной ног и поворотом на ¼ (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» Прыжоксосменнойногв шпагат с поворотом на 180°	Прыжокрекомендуетсявыполнятьтехникой"поворот-шпагат".Исключитьповоротстопыприпостановке толчковойноги набревну.Стопынаприземлениидолжны стоять по бревну, таз и плечи повернуты.	Набазеисполнениянаковреи батуте		Р
1.26	Прыжокв«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.	Набазеисполнениянаковреи батуте		Р
Соскок					
1.27	«Рондат»-сальтоназад а) в группировке; б) прогнувшись	Сохранение прямого положения тела на всем протяжении сальто прогнувшись. Движение задается тазоминогами.Втомчислерекомендуетсявыполнять сальто назад прогнувшись руки вверх.	Профилирующий элементдля соскоков.	РЗ	С
1.28	«Рондат» - сальто назад прогнувшисьсповоротом а)на360°; б)на720°	Вход в поворот выполнять только после отталкивания и начала вращения вокруг поперечной оси	Усложненнаяформа«рондат»-сальто назад прогнувшись	Р	З
1.29	Рондатдвойноесальтоназад в группировке	Вертикальный отскок с курбета. Короткое хлестообразное движение ногами в курбете	На базе соскока сальтоназадпрямымтеломиисполненияна ковре		РЗ
2.Подготовительныеиподводящиеупражнения					
2.1	Соскокинагоркуматов а)рондат–отскок;б)рондат – отскок в «березку»; в) рондат–сальтоназадвгруппировке,согнувшисьв перекрут на спину	Горкавышебревна.Можновыполнятьснапольного бревна	Подготовка к более сложным соскокам	РЗ	РЗС
2.2	Прыжкисоскакалкойна бревне	Вдольипоперек.	Совершенствованиеравновесия	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 вперёд 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 мостик наскок на два конца бревна.
2. Акробатическая связка: темповой переворот вперёд на одну-шагом вперёд стойка на руках ног врозь в шпагат (правый/левый) приставляя поочередно ногу, «фляк» назад на две.
3. Любая акробатическая серия из минимум двух элементов в облетомодии 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 I 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 подскоки					
1.1	«Сисон» с приземлением на одну ногу	Разведение ног 180°	Базовый прыжок	РЗС	С
1.2	Прыжок с одной ноги с/без поворота	Колени выше горизонтали. Смена ног	На базе шпагата	РЗС	
1.3	Прыжок с одной ноги спереди	Колени поочередно 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, учесть 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 равновесии	Свободная нога выше горизонтали. Разучивать с одной и другой ноги	Профилирующий прыжок	РЗ	С
1.8	Прыжок «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 с одной ноги	Мах свободной ногой. 45° и выше. Мах прямой свободной ногой	Усложненная форма прыжка в «шпагат»	Р	Р С
1.10	«Перекидной» («туржете») тоже в «кольцо»	Разведение ног 180°	На базе прыжка с одной ноги.	РЗ	С
1.11	«Продунова» Прыжок «туржете» («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 «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 «кольцо», передняя нога согнута	Задняя нога на уровне головы, голова откинута назад.	На базе прыжка «кольцо»	РЗ	С
1.14	Прыжок с одной ноги в «кольцо» в «шпагат»	Разведение ног 180°	На базе прыжка «кольцо» и прыжка в «шпагат»		Р
1.15	Прыжок с одной ноги в «пистолет»	Угол бедер 45°	На базе прыжка в «пистолет»	РЗ	

1.16	«Попа»Прыжокногиврозьсогнувшись иливпоперечный«шпагат»споворотом на 360 ⁰	Обеногивыше горизонтали	Профилирующийпрыжок		Р
1.17	Прыжок«шпагат»споворотом а) на 180 ⁰ ; б) на 360 ⁰	Четкий «шпагат»	Набазепрыжкав «шпагат»		Р
1.18	«Джонсон» Прыжокшагомсосменнойногиповоротом на 90 ⁰ в поперечный «шпагат»илиногиврозьсогнувшись	Поворотвыполнятьнамахеназадсактивным движением маховой ноги до горизонтали.	Усложненная формапрыжка шагом в «шпагат»		Р
1.19	«Джонсон»споворотом180 ⁰		Набазепрыжка«Джонсон»		Р
1.20	«Фролова» Прыжокшагомсосменнойногв «шпагат»споворотомна180 ⁰	Поворот осуществлять в фазе полета. Прыжокрекомендуетсявыполнятьтехникой "поворот-шпагат".	На базе прыжка шагомв «шпагат»		Р
Повороты					
1.21	Поворотна360 ⁰ наоднойноге	Маховаяноганауровнегоризонталиивыше	Профилирующий элемент. На базе поворота нога ниже горизонтали	РЗ	
1.22	Поворотна720 ⁰ наоднойноге (нога ниже горизонтали)	Маховаяноганижегоризонталивлюбом положении	Набазеповоротанаоднойноге на 360 ⁰	Р	С
1.23	ЛюбойповоротнижегруппыСиз таблицы трудности Правил	Общиетребованияк поворотам	Усложненнаяформаповорота		РЗ
1.24	Поворотна360 ⁰ вприседе на однойноге	Маховаяногапрямаянапротяжениивсего поворота	Профилирующийэлементдля поворотов в присед	Р	С
1.25	Поворотна360 ⁰ судержаниемноги рукой (захватом) в «шпагате»	Захват удерживать на протяжении всего поворота	На базе поворота на 360 ⁰ с удержанием горизонтально ноги.		РЗС
1.26	Поворотна360 ⁰ в«Атитуде».	Колено маховой ноги на уровне горизонтали на протяжении всего поворота	Набазе равновесия	РЗ	ЗС
Акробатическиепрыжки Общие указание: Акробатическиеэлементысвращениемпосальтовпередвыполняютсясразбегаилипослепредварительноголюбоготемповогопереворота вперед. Акробатическиеэлементысвращениемпосальтоназадвыполняютсяпослесвязующихэлементов:«фрондат,«фрондат»- «фляк»или«фрондат»– темповое сальто назад					
Прыжкисвращениемназад					
1.27	Серии«фляков»назад	Плавный набор скорости. Открытое положение вниз головой, закрывание в «курбете»сопусканиемплечсруками	Разгонныеэлементы	РЗ	З С
1.28	Сериятемповыхсальтоназад				

1.29	Сальтоназадсраскрыванием а) в группировке б) согнувшись	Принятие формы прыжка после полного завершения отталкивания с последующим раскрыванием не ниже 45°. Мощный взмах руками снизу- вверх.	Профилирующиепрыжкидля двойных сальто	РЗ	С
1.30	Сальтоназадпрямымтелом	Вполететелопрямое	Профилирующий прыжок для всех прыжков типа сальтоназад	РЗ	С
1.31	Сальтоназадпрямымтеломс поворотом на 360°, 540°	Началоповоротапослеполногоокончания отталкивания.Запускповоротаруками и плечевым поясом по типу «хула-хуп». Скручивание тела на опоре-грубая ошибка.	Усложненная формасальто назад прямым телом	РЗ	С
1.32	Сальтоназадпрямымтеломс поворотом на 720°, 900°			Р	З
1.33	Двойноесальтоназад 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
Прыжкисвращениемвперед					
1.34	Темповыепереворотывперед а) на одну; б) с двух на две («фляк»); в)сериитемповыхпереворотовв разном сочетании	Закрывание в первой части, разгибание во второй с подъемом головы.3. Раннее опускание головы в поисках контроля приземления - грубая ошибка. Стопорящее движение руками, без грубого натякания и потери скорости.	Разгонныеэлементы	РЗ	С
1.35	Сальтовпередсраскрыванием а) в группировке б) согнувшись	Принятие формы прыжка после полного отталкивания ногами. Четкое группирование и разгруппирование.	Профилирующиеэлементыдля двойных сальто в группировке или согнувшись	РЗ	С
	в)прямымтелом	В время приземления голова приподнята, таз открыт, руки спереди на уровне глаз.	Профилирующийэлементдля всей линейки сальто вперед	РЗ	С
1.36	Сразбегасвязкаиз2-3сальтов группировке подряд	Сохранение темпа и первоначального направления движения. Сохранение ритма	Навыксохраненияскоростии ритма прыжков		Р
1.37	Сальтовпередпрямымтеломс 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	Набазесальтовпередпрямым телом	Р	З
					Р
1.38	Двойноесальтовпередвгруппировке	Мощное отталкивание с последующим быстрымвращением.Разучиватьсначалас приземлением на мягкую опору.	На базе сальто вперед в		Р

1.39	«Твист» Прыжокназадсповоротомна $\frac{1}{2}$ [180°], сальто вперед а)вгруппировке;б)согнувшись в) прямым телом	Без сваливания назад. Ранний поворот, без скручивания тела на опоре. Принятие формы прыжка после выполнения поворота на 180°	Профилирующийэлементдля различныхпрыжковтипа «Твист»	Р	З
1.40	Двойной«твист»в группировке	Разучиватьвъямуилисприземлениемнамягкую опору	Набазепрыжка«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. Снебольшого 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 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 туржете «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. Снебольшого разбега, переворот вперед на одну (соединяя и разводя ноги в стойку на руках) - переворот на две – переворот с двух на две отскок вверх.
2. Снебольшого разбега рондат-3 темповых сальто назад подряд.
3. Снебольшого разбега рондат-фляк-сальто назад споворотом на 720°.
4. Снебольшого разбега рондат-фляк-сальто назад в группировке или согнувшись с раскрытием.

5. Сразбега или переворот вперед сальто вперед прямым телом.
6. Сразбег арондат-фляк-сальто назад в группировке с раскрыванием.

Хореографическая подготовка:

1. Прыжок наименьшей группы «С» (с двух или одной ноги).
2. Танцевальное соединение из двух разных прыжков с одной ноги, один из которых со «шпагатом» 180^0 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, стоялка 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 в месте на полу, стоялках или одной стоялке. То же 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 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 стоечно-кувырковой подготовки:

1. Перекаты назад в стойку на руках: а) с одной ноги; 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 ног 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 ног врозь/вместе с поворотом: а) 180^0 , б) 360^0 , в) 540^0 .

Рекомендуемые требования при выполнении контрольных упражнений по стоечно-кувырковой подготовке: 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° - кувырок вперед и через угол ноги врозь выход в стойку на руках через положение согнувшись с поворотом плечом вперед на 180° - встать в стойку на ногах - кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360° - 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° ; кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 540° ; кувырком вперед ноги врозь стойка силой прямыми руками с поворотом на 540° ; кувырок назад в стойку с поворотом 360° .

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, спрогоном, сподбросом 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 встоку 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 впереди 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, то же 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. Свальсетарондат, 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 — $\frac{1}{4}$ сальто назад приземлением на спину на мат.
10. То же, что и упр. 9, только с поворотом на 180^0 , 360^0 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 — $\frac{1}{4}$ сальто вперёд на живот на мат.
12. То же, что и упр. 12, только с поворотом на 180^0 , 360^0 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 сальтов перед в группировке/согнувшись с раскрыванием через промежуточные прыжки и подряд.
3. Темповые сальты перед через промежуточные прыжки и подряд
4. С разбега темповое сальто вперёд прогнувшись – сальты 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 сальтов назад через промежуточные прыжки и подряд.
8. Чередование темпового сальта назад «фляка» назад.
9. Рондат – темповое сальто назад – сальто назад в группировке, согнувшись с раскрыванием, прямым телом.
10. Рондат – темповое сальто назад – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° , 360° , 540° , 720° .
11. Сподскока 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 вперёд; со спины с подбива ногами с вращением назад; с живота с вращением назад; с живота с подбива ногами с вращением вперёд; со стойки на руках.

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

Рекомендуемый прыжки для УТЭ до 3-х лет.

1. Прыжки с ног:

- прыжки с раскрыванием: в группировке, согнувшись. Группирование после полного выпрямление тела в безопорном положении;
- сальта назад в группировке, согнувшись. Через промежуточные прыжки сериями до 10 в подходе;
- сальто назад прямым телом. Через промежуточные прыжки сериями до 10 в подходе;
- сальта назад прямым телом с поворотом на 180° , 360° ;
- двойное сальто назад в группировке, согнувшись в «ловушку» или в яму;
- сальты перед в группировке, согнувшись с раскрыванием. Через промежуточные прыжки и подряд;
- сальты перед прямым телом.

- Через промежуточные прыжки;
- сальтов перед прямым телом поворотом на $180^0, 360^0$.
2. Соспины согнувшись с вращением вперед:
- $1/4$ сальто назад на спину согнувшись - разгибаясь
- $1/4$ сальтов перед ноги. Сериями до 10 раз подряд в подходе;
- $1/4$ сальто назад на спину согнувшись - разгибаясь $1/2$ сальтов перед.
3. Соспины подбивая 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:
- $1/4$ сальтов перед на живот - $1/4$ сальто назад ноги. Сериями до 10 раз в подходе;
 - $1/4$ сальтов перед на живот - $1/2$ сальто назад прямым телом на спину;
 - $1/4$ сальтов перед 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 подбивая ногами с вращением вперед:
- $1/4$ сальтов перед на живот, подбив ногами $1/4$ сальтов перед 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. Состоянки на руках:
- прыжков в стойку на руках;
 - прыжков в стойку на руках - $1/4$ сальтов перед на спину;
 - прыжков в стойку на руках - $1/4$ сальто назад на живот;
 - прыжков в стойку на руках - $1/2$ сальтов перед/назад 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 раскрыванием в группировке, согнувшись (по ряд до 10 раз в подходе);
- сальто назад прямым телом (по ряд до 10 раз в подходе);
- сальто назад прямым телом 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 раскрыванием в группировке, согнувшись (по ряд до 10 раз в подходе);
- сальтов перед прямым телом через промежуточные прыжки и подряд;
- сальтов перед прямым телом 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° , 360° ;

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

7. Соспины 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 перед животом с поворотом на 180° , 360° ;

– $1/4$ сальто назад на спину согнувшись –

разгибаясь $1 1/4$ сальто перед поворотом 180° , 360° на ноги.

8. Соспины подбивая 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° 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 живот –

$1/2$ сальто назад прямым телом с поворотом 180° , 360° ;

– $3/4$ сальто назад живот – сальто назад в группировке с поворотом 180° , 360° ;

– $3/4$ сальто назад живот.

10. С живота подбивая ногами с вращением вперед:

– $1/4$ сальто перед животом, подбив ногами – $1/4$ сальто перед в стойку на руках;

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

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

11. С стойки на руках:

– прыжок в стойку на руках с поворотом на 180° ;

– с прыжков в стойку на руках – $1/4$ сальто вперед на спину с поворотом на 180° ;

– с прыжков в стойку на руках – $1/4$ сальто назад живот с поворотом на 180° ;

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

– с прыжков в стойку 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 максимальных спортивных результатов;
- совершенствование (поддержание) уровня физической подготовленности;
- совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики;
- адаптация к повышенным нагрузкам;
- повышение психической устойчивости к нагрузкам соревнований.

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 элементам техники и	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	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/неотренированность	≈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 спортивно-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 № 10К 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 фибергласовая	комплект	1
8.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
9.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
10.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
11.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
12.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
13.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
14.	Магnezия спортивная	кг	на человека 0,2
15.	Магnezница закрытая	штук	6
16.	Мат гимнастический	штук	50
17.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	2
18.	Мостик гимнастический	штук	6
19.	Музыкальный центр	штук	1
20.	Палка гимнастическая	штук	10
21.	Перекладина гимнастическая	штук	1
22.	Подставка для страховки	штук	2

23.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
24.	Скакалка гимнастическая	штук	20
25.	Скамейка гимнастическая	штук	8
26.	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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
4.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
6.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
8.	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 (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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 №953 от 09.11.2022 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, с изменениями от 10.04.2023 года № 244.
- Правила по виду спорта спортивная гимнастика. Приказ Минспорта России от 28 сентября 2022 г. № 768.
- Официальный сайт Всероссийской общественной организации «Федерация спортивной гимнастики России».

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 28 апреля 2023 года).
- Закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте» (с изменениями от 29 апреля 2022 года).
- 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 № 477 от 13.03.2024
Инициатор согласования: Сенаторова Е.Ю. Директор
Согласование инициировано: 13.03.2024 11:06

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Сенаторова Е.Ю.		Подписано 13.03.2024 - 11:06	-