

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО «СШОР № 3
им. Б.В. Пилкина»


/Ю.В. Хоркина/
«09» августа 2023 г.

Приказ ГБУ ДО «СШОР № 3 им. Б.В. Пилкина»
от «09» августа 2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Министр спорта
Белгородской области


/Н.Ю. Жигалова/
«09» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Этап начальной подготовки: 1-2 года.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

продолжительность не ограничивается.

Этап высшего спортивного мастерства: продолжительность не ограничивается.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РОССИИ
БОРИСА ВАСИЛЬЕВИЧА ПИЛКИНА»**

г. Белгород,
2023 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III.	Система контроля	19
IV.	Рабочая программа	26
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	57
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 953 (далее – ФССП).

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 1.

Таблица 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1

4. Объем Программы указан в таблице 2.

Таблица 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);

Таблица 3. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

№ 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
1.1.	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 к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

№ 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
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		

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (таблица 4);

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

6.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

6.2. Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (рекомендуемый образец – приложение № 1 к Программе) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Годовой учебно-тренировочный план утверждается ежегодно Организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, является неотъемлемой частью Программы.

6.3. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 мин.) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

6.5. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

6.6. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

6.7. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец – приложение № 2 к Программе). Календарный план воспитательной работы утверждается ежегодно Организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, является неотъемлемой частью Программы.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец – приложение № 3 к Программе) утверждается ежегодно Организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, является неотъемлемой частью Программы.

Допинг – это введение в организм человека любым путем веществ, чуждых этому организму или использование методов воздействия на организм человека, с целью неестественно повысить результат спортсмена во время соревнований. Главной задачей Организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, является формирование у обучающихся ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной борьбы за победу, будет неприемлем.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Организации разрабатывается и реализуется план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План). Основная цель реализации Плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, проходящих спортивную подготовку в Организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать следующие нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-тренировочная составляющая Плана направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки обучающихся. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., дают уже на этапе начальной подготовки.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся в процессе учебно-тренировочных занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и на этапе совершенствования спортивного мастерства. К этому времени обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства. Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для

обучающегося является выполнение требований на звание «юный судья», «судья по спорту 3 категории».

Таблица 5. Тематика инструкторской практики

№ п/п	Темы инструкторской практики	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1.	Навыки составления комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей и их проведение	-	-	+	+	+
2.	Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики	-	+	+	+	+
3.	Анализ контрольных тестирований	-	+	+	+	+
4.	Анализ выступления в соревнованиях	-	-	+	+	+
5.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении различных частей учебно-тренировочных занятия на этапе начальной подготовки	-	-	-	+	+
6.	Проведение различных частей учебно-тренировочных занятия на этапе начальной подготовки	-	-	-	+	+
7.	Подготовка и проведение беседы с обучающимися по истории гимнастики, о чемпионах Мира, Европы, Олимпийских играх	-	-	-	+	+
8.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных гимнастов	-	-	+	+	+

Таблица 6. Примерный план судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1.	Теоретическая подготовка Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований	-	+	+	-	-

№ п/п	Темы судейской практики	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			до 3-х лет	свыше 3-х лет		
	Положение о соревнованиях. Заявки	-	-	+	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников	-	-	+	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах	-	-	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей	-	-	+	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	-	-	+	+
	Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований	-	-	-	+	+
	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок	-	+	+	+	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин	-	-	+	+	+
	Особенности судейства упражнений обязательной программы	-	+	+	+	+
	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения	-	-	-	+	+
	Методика и техника судейства. Запись упражнений символами	-	-	-	+	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	-	+	+
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-	-	+	+
	Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике	-	-	-	+	+
	Особенности проведения массовых соревнований по спортивной гимнастике	-	-	-	+	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по спортивной гимнастике	-	+	+	+	+

№ п/п	Темы судейской практики	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			до 3-х лет	свыше 3-х лет		
2.	Практическая подготовка Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП	-	+	+	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП	-	+	+	+	+
	Практика судейства соревнований, проводимых Организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»	-	+	+	+	+
	Практика судейства соревнований по спортивной гимнастике муниципального уровня	-	+	+	+	+

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

10.1. Зачисление на этап начальной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортивной гимнастикой, подтвержденных заключением врача.

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся (углубленное медицинское обследование) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства осуществляется специалистами областного центра медицинской профилактики (или специализированным медицинским учреждением, с которым заключен договор) не реже 1 раза в год.

Таблица 7. Сенситивные (чувствительные) периоды развития весоростовых показателей и физических качеств у обучающихся

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	6	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						X	X	X	X		
Вес						X	X	X	X		
Сила							X	X		X	X

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	6	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота		X	X	X					X	X	X
Скоростно-силовые качества			X	X	X	X	X	X	X		
Выносливость (аэробные возможности)		X	X						X	X	X
Скоростная выносливость									X	X	X
Анаэробные возможности			X	X	X				X	X	X
Гибкость	X	X	X	X		X	X				
Координационные способности			X	X	X	X					
Равновесие	X	X		X	X	X	X	X			

10.2. При подготовке обучающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

10.3. Организация и проведение медицинского, психологического, биохимического, тренерского контроля.

Целью комплексного контроля в рамках Программы является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающегося на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние обучающегося, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации. В этой ситуации важнейшим компонентом контрольных мероприятий по Программе является медико-биологический контроль.

Организация медико-биологического обследования обучающихся на этапах спортивной подготовки в Организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в рамках Программы включает в себя:

- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее 1-го раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- медицинские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в рамках настоящей Программы, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях», утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н, с учетом приказа Минздрава России от 21.02.2020 года № 114н «О внесении

изменений в отдельные приказы Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Министерства здравоохранения Российской Федерации, утверждающие порядки оказания медицинской помощи» и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Занятия спортивной гимнастикой являются эффективным средством воздействия на личность обучающегося, его организм в целом и на отдельные его функциональные системы. Серьезные регулярные занятия спортивной гимнастикой требуют постоянного контроля за процессом подготовки. В связи с этим тренерско-преподавательский контроль является наиболее действенным видом контроля за успеваемостью обучающихся, так как охватывает все стороны подготовки и осуществляется практически постоянно в различных его формах. Тренерско-преподавательский контроль в Организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в рамках Программы осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы тренерского контроля указаны в таблице 8.

Таблица 8. Виды, сроки, показатели и методы тренерского контроля

Виды тренерского контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы тренерско-преподавательского контроля
Контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками	- оперативный; - текущий; - этапный	- специализированная нагрузка; - координационная сложность нагрузки; - направленность нагрузки; - величина нагрузки;	- сбор мнений обучающихся и тренеров-преподавателей; - анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; - наблюдения во время учебно-тренировочного занятия и соревнований;
Контроль над физической подготовленностью	- этапный	- уровень развития физических способностей	- определение и регистрация показателей учебно-тренировочной деятельности;
Контроль над технической подготовленностью	- текущий; - этапный	- объем техники; - разносторонность техники; - эффективность техники; - освоенность	- тестирование различных сторон подготовленности обучающихся и др.

Цель психологического контроля – оценка суммарного психологического состояния обучающегося и выявление отдельных факторов, влияющих на его

психологическое состояние. Система комплексного психологического контроля в рамках Программы представлена в таблице 9.

Таблица 9. Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

Виды психологического контроля	Психологические особенности обучающихся, составляющие предмет контроля	Направление использования данных психологического контроля в подготовке обучающихся
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	<ul style="list-style-type: none"> - социально-психологический статус обучающегося; - направленность личности, ведущие отношения, мотивация; - свойства нервной системы и темперамента 	<ul style="list-style-type: none"> - спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	<ul style="list-style-type: none"> - относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции 	<ul style="list-style-type: none"> - определение индивидуально оптимальной тактики тренерско-преподавательских воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
Текущий контроль (ежемесячно)	<ul style="list-style-type: none"> - активность - актуальные эмоциональные состояния 	<ul style="list-style-type: none"> - определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к обучающемуся
Оперативный контроль (в процессе учебно-тренировочных занятий)	<ul style="list-style-type: none"> - состояния непосредственной психической готовности к действию 	<ul style="list-style-type: none"> - экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

10.4. Планы применения восстановительных средств.

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для учебно-тренировочной группы с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства,

при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

У обучающихся наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Средства влияния тренера-преподавателя на восстановление обучающегося:

- рациональное распределение нагрузок по этапам спортивной подготовки;

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов учебно-тренировочных занятий;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- корректирующие упражнения для позвоночника;

- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;

- психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня, сна, питания;

- рациональное питание, витаминизация;

- учебно-тренировочные занятия в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин.;
- душ контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин.;
- контрастный душ;
- сауна 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-110°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа, поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Средства восстановления являются основными в работе с обучающимися на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы учебно-тренировочных нагрузок.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность обучающихся в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных учебно-тренировочных занятий и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания учебно-тренировочных занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности обучающихся, но систематически и грамотно их применять.

Таблица 10. План применения восстановительных средств.

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1.	Средства влияния тренера-преподавателя на восстановление обучающегося	тренер-преподаватель	+	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	тренер-преподаватель	-	+	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления	тренер-преподаватель, врач/фельдшер Организации	-	+	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства	тренер-преподаватель, врач/фельдшер Организации	-	-	+	+	+

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
укрепление здоровья.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
сохранение здоровья.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
сохранение здоровья.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки изложены в таблицах 11-14 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки – в таблицах 12-14.

Таблица 11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	5	–	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на	с	не менее		не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
	гимнастической стенке. Фиксация положения.		5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

Таблица 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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) Фиксация положения 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.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			–	10
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и 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	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			-	5
2.5	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися	количество	не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
	на гимнастических кольцах	раз	5	-
2.11.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение –	количество	не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
	упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	раз	-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки (далее – Программный материал) является неотъемлемой частью Программы, разрабатываемой и утверждаемой Организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Программный материал формируется Организацией на основе разделов видов спортивной подготовки, входящих в учебно-тренировочный план Организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся.

Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

Содержание раздела общей физической подготовки (для всех этапов):

Ходьба	<p>Учебно-тренировочные группы на этапе начальной подготовки: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.</p> <p>Учебно-тренировочные группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): то же и виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером-преподавателем в каждом конкретном случае).</p>
Беговые перемещения	<p>Учебно-тренировочные группы на этапе начальной подготовки: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.</p> <p>Учебно-тренировочные группы на этапе начальной подготовки: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 20 м); бег на скорость – 20,25 м с высокого старта; прыжки в длину с места; метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.</p> <p>Учебно-тренировочные группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): ежедневный кроссовый бег.</p> <p>Учебно-тренировочные группы на этапе совершенствования спортивного мастерства: ежедневный кроссовый бег.</p>
Строевые упражнения	<p>Учебно-тренировочные группы на этапе начальной подготовки: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить»; повороты направо, налево, кругом; построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами; передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.</p> <p>Учебно-тренировочные группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.</p>

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств,

обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Содержание раздела специальной физической подготовки:

Для учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки.

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой.

Подтягивание в висе, отжимание в упоре по полу (быстро и медленно).

Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше. Удержание угла в висе.

Лазание по канату с помощью ног без учета времени и с учетом времени.

Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из седа ноги врозь. Мост из положения лежа и стоя. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Шпагаты (прямой, на правую, на левую). Упражнения для развития быстроты и ловкости. Прыжок в длину с места. Бег 20 м с высокого старта.

Специально-двигательная подготовка: сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией.

Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п. Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Специальная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки.

Для учебно-тренировочных групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (до года и свыше года).

Силовая и скоростно-силовая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса (различные варианты с отягощениями и без).

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

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений. То же с отягощениями. Поднимание ног на гимнастической стенке без и с отягощениями.

Упражнения для ног. Приседания, выпады, взмахи, удержание без отягощения и с отягощениями.

Прыжки. Со скакалками. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. То же с отягощением.

Упражнения для всего тела. Упражнения на ощущение правильной осанки. Переползание через препятствие (бревно, конь, брусья). Лазание с помощью ног по стенке, наклонно поставленной скамейке, канату.

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м). Ходьба по набивным мячам. Сохранение равновесия на одном набивном мяче.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа, стоя. Шпагаты: правый, левый, прямой. Выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом). Вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

Для учебно-тренировочных групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (до трех и свыше лет).

Упражнения в лазании. Лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног. То же на время. Лазание по канату медленно. Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора.

Потягивание в висе в быстром темпе. Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения.

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения туловища стоя, ноги врозь (с отягощением, с амортизатором).

Упражнения для ног: поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. То же с отягощением или преодолением сопротивления резинового бинта. Полуприседания и приседания с грузом. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Упражнения для всего тела: упражнения на ощущение правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Для учебно-тренировочных групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Упражнения в лазании. Лазание по канату без помощи ног. То же на время. Медленное опускание в виси на руках с широким перехватом рук.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора.

Потягивание в виси в быстром темпе. Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Сгибание и разгибание рук в упоре в быстром темпе.

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в виси стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения туловища стоя, ноги врозь (с отягощением, с амортизатором).

Упражнения для ног: поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. То же с отягощением или преодолением сопротивления резинового бинта. Полуприседания и приседания с грузом. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Упражнения для правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног.

Техническая подготовка.

Важнейшее место в Программе занимает техническая подготовка обучающихся, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Материал технической подготовки реализуется согласно концепции базовой (специальной технической) подготовки, нацеленной на первоочередное высококачественное освоение технически наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения и (или) представляющие собой базовую ценность практически на всем протяжении спортивной карьеры гимнаста, гимнастки. Поэтапное деление процесса подготовки обучающихся, ориентированных на высокие спортивные достижения, носит весьма условный характер и фактически имеет непрерывный характер, данный материал Программы дается в расчете на последовательное, из года в год, систематическое его освоение

и совершенствование на протяжении целого ряда лет независимо от перехода из учебно-тренировочных групп по годам обучения в рамках Программы.

На этапе начальной подготовки: подготовка девушек

Раздел подготовки	Содержание
Опорный прыжок	<p>Прыжок выполняется через горку матов высотой 60-80 см. разрешается выполнение двух попыток. С разбега наскок на две ноги. Соскок прогнувшись. Переворот на спину на горку матов.</p>
Брусья разной высоты	<p>Переворот в упор силой. Один отмах. Опускание в вис углом. Переворот в упор силой. Оборот назад в упоре. Махом назад, упор присев или упор, стоя согнувшись. Соскок: прыжок вверх.</p>
Бревно	<p>Связка шагов: 2 приставных правой; 2 приставных левой; 2 острых шага. Соскок прогнувшись. Наскок – стоя продольно, наскок перемахом с поворотом на 90° в упор верхом. Стойка на лопатках, держась. 2 шага галопа с правой. 2 шага галопа с левой. Поворот на 180° на двух ногах. Три прыжка со сменой ног из 3 позиции в 3. Три прыжка из приседа без смены ног. Соскок: рондат.</p>
Вольные упражнения	<p>Удержание ноги вперед. Кувырок вперед в сед ноги вместе. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Складка ноги врозь. Шпагат любой. Прыжок вверх прогнувшись. Удержание правой, левой ноги вперед. Вальсет-рондат-отпрыжка. Мост из положения стоя и переворот назад или переворот назад с 1 ноги на 1. Стойка – кувырок в упор присев. Шпагат. Кувырок назад из седа ноги вместе. Прыжок прогнувшись.</p>
Акробатика	<p>Прыжки: - со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, с возвышенности;</p>

Раздел подготовки	Содержание
	<p>- вверх: руки вверх и группировка; с поворотом на 180⁰ и 360⁰; Прыжки из основной стойки на живот на поролоновые маты. Тоже с поворотом на 180⁰ и 360⁰. Прыжки назад руки вверх в темпе 5-6 прыжков, на спину на поролоновые маты, то же с поворотом на 180 и 360 градусов. Кувырки: - вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком; - назад в группировке, согнувшись, ноги врозь. Перевороты: - боком с места, с разбега, с прыжка; - мост из положения «лежа», «стоя»; - вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками; - вперед с поворотом – «рондат» с места, с прыжка, с разбега; - назад медленный с одной ноги, с двух. Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка. Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике. Статические положения: - упор присев, стоя согнувшись, лежа; - стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой; - шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой; - равновесия (различные разновидности).</p>

На этапе начальной подготовки: подготовка юношей

Раздел подготовки	Содержание
Вольные упражнения	<p>Кувырок вперед, кувырок вперед, встать в И.П. Падение в упор лежа на согнутые руки с отведением ноги назад. Соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади. Сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.). Мост (2 сек.). Стойка на лопатках (2 сек.), пережат вперед в упор присев. Стойка на голове (2 сек.). Кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. С шага переворот боком (колесо). Переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу). Сед с прямыми ногами и кувырок назад, встать в И.П. Равновесие (любое). 2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх с группировкой. Падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой). Из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить). Упор присев, стойка на голове (2 сек.). Опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног. Разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев. Прыжок вверх с поворотом на 360°.</p>

Раздел подготовки	Содержание
Конь/ махи	<p>Наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги (обозначить).</p> <p>Сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить).</p> <p>Сгибая правую ногу в колене, поддевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить).</p> <p>Поставить прямую левую ногу на тело коня отпустив левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить).</p> <p>Поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить).</p> <p>Сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом.</p> <p>Поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить).</p> <p>Поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить).</p> <p>Перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню.</p> <p>Наскок в упор (обозначить), мах правой, мах левой.</p> <p>Мах правой, перемах левой вперед.</p> <p>Мах вправо, мах влево.</p> <p>Мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади.</p> <p>Перемах левой назад.</p> <p>Мах вправо, мах влево.</p> <p>Перемах правой назад в упор.</p> <p>Перемах левой вперед.</p> <p>Перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90°.</p>
Кольца	<p>Силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад.</p> <p>Мах вперед, мах назад.</p> <p>Махом вперед вис согнувшись (2 сек.).</p> <p>Вис прогнувшись (2 сек.).</p> <p>Мах назад, мах вперед.</p> <p>Мах назад, мах вперед.</p> <p>Махом назад соскок.</p> <p>Из вися силой вис согнувшись (2 сек.).</p> <p>Силой опуститься в вис сзади (обозначить).</p> <p>Силой, сгибаясь, вис согнувшись (обозначить).</p> <p>Вис прогнувшись (2 сек.).</p> <p>Махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.).</p> <p>Мах назад, мах вперед, мах назад.</p> <p>Махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок.</p>
Опорный прыжок	<p>С разбега, с одного места, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы.</p> <p>Из И.П. упор присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления.</p> <p>С разбега, с одного места прыжок в стойку на руках на кубы, опуститься в упор присев.</p> <p>Из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления.</p>

Раздел подготовки	Содержание
Брусья параллельные	<p>С наскока упор (2 сек.). Угол (2 сек.). Мах назад, мах вперед. Мах назад, мах вперед. Мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердей. С наскока упор углом (2 сек.). Разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.). Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой соединяя ноги, мах вперед. Мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.). Сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад. Мах вперед. Махом назад соскок, прогнувшись с переходом на одну жердь.</p>
Перекладина	<p>Из вися, угол (2 сек.). Силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.). Силой, сгибаясь, через вис согнувшись, опускаясь в вис прогнуться (обозначить). Броском поднести носки к перекладине. Броском мах назад, броском мах вперед (лодочки). Броском мах назад, соскок. Из размахиваний броском – не менее 3 (лодочки). Махом вперед подъем переворотом в упор. Отмах. Оборот назад в упоре. Соскок другой прогнувшись.</p>
Акробатика	<p>Прыжки. Вверх, руки вверх и группировка. С поворотом на 180⁰ и 360⁰. В длину с места. На живот на поролоновые маты. То же с поворотом на 180⁰. С разбега темповой подскок на одной («вальсет»). Назад, руки вверх в темпе 5-6 прыжков. На спину на поролоновые маты. То же с поворотом на 180⁰. Перекаты. Вперед со стойки на лопатках. На руках в упор присев. Назад со стойки на руках. На груди в упор лежа. Кувырки: вперед в группировке, согнувшись, длинный; назад: в группировке, в упор присев, в упор стоя на коленях. Перевороты. Боком: с места, с прыжка, с поворотом на 90⁰, с поворотом кругом (рондат) с места, с разбега. Вперед: медленный с согнутых рук, то же с опорой головой, медленный на две. Назад: мост из положения лежа, стоя, медленный переворот с двух ног. Подъем разгибом со стойки на голове. Статические положения: - упоры: присев, согнувшись, лежа, спереди и сзади, согнувшись на лопатках. Группировка (лежа на спине); - стойки: на лопатках, на голове, на груди; - шпагаты: на правую., на левую, прямой. Другие структурные группы. Равновесие на одной ноге («Ласточка»).</p>

Раздел подготовки	Содержание
	Перемахи: согнув ноги из упора лежа спереди, в упор лежа сзади, боком в упор лежа сзади, то же с поворотом кругом. Круги одной ногой. Из упора присев на одной ноге, другая в сторону. Стойка силой на голове из упора присев. Из упора стоя согнувшись.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
подготовка девушек**

Раздел подготовки	Содержание
1-3 год подготовки	
Опорный прыжок	Переворот на спину на горку матов. Переворот вперед через стол.
Брусья разной высоты	Переворот в упор силой. Оборот назад в упоре. Махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись. Соскок: прыжок вверх. Подъем разгибом. Оборот назад в упоре. Махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись. Смена жердей (любая). Соскок дуга. Подъем разгибом. Отмах в стойку на руках ноги вместе или врозь. Оборот назад не касаясь. Смена жердей. Соскок другой.
Бревно	Наскок-стоя продольно, наскок перемахом с поворотом на 90° в упор верхом. Стойка на лопатках, держать. 2 шага галопа с правой. 2 шага галопа с левой. Поворот на 180° на двух ногах. Три прыжка со сменой ног из 3 позиции в 3. Три прыжка из приседа без смены ног. Соскок: рондат. Поворот на 180° на двух ногах. Медленный переворот (любой). Кувырок (любой). Гимнастический прыжок из таблицы трудности. Соскок: любой кроме прыжка прогнувшись. Поворот на 180° на одной ноге. Два разных медленных переворота. Широкий прыжок любой из таблицы трудности (шпагат). Соскок: сальто любое.

Раздел подготовки	Содержание
Вольные упражнения	<p>Удержание правой, левой ноги вперед. Вальсет-рондат-отпрыжка. Мост из положения стоя и переворот назад или переворот назад с 1 ноги на 1. Стойка – кувырок в упор присев. Шпагат. Кувырок назад из седа ноги вместе. Прыжок прогнувшись. Рондат-фляк. Медленный переворот на одну ногу или темповой. Любой гимнастический прыжок из таблицы трудности. Переворот назад с одной ноги на одну. Поворот на одной ноге на 360° (любой). Рондат-фляк-сальто назад в группировке. Широкий прыжок любой из таблицы трудности (шпагат). Поворот на одной ноге 360° (любой). Рондат-фляк-фляк-фляк. Акробатическая серия вперед (мин 2 разных элемента).</p>
Акробатика	<p>Прыжки вверх с поворотом на 540⁰ и 720⁰. Вперед из основной стойки на живот на поролоновые маты с поворотом на 540⁰. Назад на спину на поролоновые маты с поворотом на 540⁰. Кувырки: вперед прыжком, без опоры руками, через препятствие. Назад в стойку на руках. Перевороты: вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед. Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Сальто. Назад: в группировке, на батуте, с батута в яму. В группировке после рондата, то же с фляка. На акробатической дорожке. Вперед: в группировке с мостика, в яму, на батуте. Маховое. Маховое с поворотом Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу. Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.</p>
3-5 год подготовки	
Опорный прыжок	<p>Переворот вперед через стол. Переворот вперед. Переворот вперед. Переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) и сальто назад в группировке (Цукахары).</p>

Раздел подготовки	Содержание
<p style="text-align: center;">Брусья разной высоты</p>	<p>Подъем разгибом. Отмах в стойку на руках ноги вместе или врозь. Оборот назад не касаясь. Смена жердей. Соскок другой. И.П. стоя лицом к н/ж, с прыжка вис углом, подъем разгибом, отмах в стойку на руках. Оборот назад не касаясь. Оборот назад в упоре стоя согнувшись. Прыжок с н/ж на в/ж. Подъем разгибом, отмах в стойку на руках. Два больших оборота назад. Соскок: сальто назад прогнувшись. Размахивания в висте. Мах вперед с поворотом на 180° с поочередным перехватом рук на уровне горизонтали («санжировка») Мах вперед с поворотом на 180° с поочередным перехватом рук на уровне 45° («санжировка») Мах вперед с поворотом на 180° («санжировка») с одновременным отпускаянием рук в стойку на руках. Оборот назад не касаясь. Большой оборот назад с подлетом (с отпускаянием рук). Большой оборот назад с поворотом на 360°. Большой оборот назад с поворотом на 180° в хват снизу (келлеровский). Большой оборот вперед хлестом. Большой оборот вперед с одновременным перехватом в хват сверху в стойку на руках. Большой оборот назад. Большим махом вперед сальто назад прямым телом.</p>
<p style="text-align: center;">Бревно</p>	<p>Поворот на 180° на одной ноге. Два разных медленных переворота. Широкий прыжок любой из таблицы трудности (шпагат). Соскок: сальто любое. Связка: - медленный переворот назад; - фляк. Медленный переворот вперед на одну с удержанием другой. Поворот на одной ноге на 360°. Прыжок в шпагат (любой). Соскок: - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат); - сальто назад в группировке. Стойка силой, согнувшись, прямыми руками, ноги врозь («спичаг») Стойка на руках, ноги продольно до положения шпагата. Медленный переворот вперед в стойку на одной ноге. Поворот боком с поворотом на 90° («колесо»), руки вперед, ноги вместе.</p>

Раздел подготовки	Содержание
	<p>Сальто назад в группировке. Прыжковая связка: прыжок шагом в шпагат, прыжок прогнувшись, прыжок «сисон». Поворот на 180° на одной ноге, вторая вперед на уровне горизонтали (в остановку). Поворот на 360°. Медленный переворот назад, ноги продольно до положения шпагата (соединить ноги в стойку на руках). Ноги врозь продольно до положения шпагата. Приставляя ногу, фляк в равновесие («арабеск») Фляк назад на две ноги. Соскок: рондат, сальто назад в группировке с раскрытием.</p>
<p>Вольные упражнения</p>	<p>Рондат-фляк-сальто назад в группировке. Широкий прыжок любой из таблицы трудности (шпагат). Поворот на одной ноге 360° (любой). Рондат-фляк-фляк-фляк. Акробатическая серия вперед (мин 2 разных элемента). Акробатическая связка («окрошка»): - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат); - фляк; - темповое сальто; - фляк; - сальто назад в группировке. Акробатическая связка: - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат); - фляк; - сальто назад прогнувшись. Акробатическая связка: - темповой переворот вперед на две; - темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед); Серия из двух гимнастических прыжков, один из которых с разведением ног в шпагат. Акробатическое соединение: - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат); - два темповых сальто назад; - фляк; - сальто назад в группировке с раскрытием. Акробатическое соединение: - темповой переворот вперед на две ноги; - фляк вперед; - сальто вперед. Акробатическое соединение: - рондат; - фляк; - сальто назад прямым телом с поворотом на 360°. Акробатическое соединение: - рондат; - фляк; - сальто назад сгибаясь-разгибаясь. Кувырок в стойку на руках с поворотом на 360° (удержание).</p>

Раздел подготовки	Содержание
	<p>Медленный переворот назад в стойку «ноги в продольном шпагате», продев шпагат (показать три шпагата).</p> <p>Прыжок со сменой ног в шпагат.</p> <p>Поворот на одной ноге на 360°, другая согнутая и прижата носком к колену опорной ноги, руки в сторону.</p> <p>Прыжковая связка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок махом 1-й (вперед), толчком 2-й; - прыжок со сменой прямых ног спереди; - «фуэте».
Акробатика	<p>Прыжки вверх с поворотом на 900°.</p> <p>Кувырки: вперед прыжком прогнувшись. Прыжком с одной ноги. Назад в стойку через прямые руки. То же с поворотом кругом в стойке.</p> <p>Перевороты. Вперед: с двух на две. Серия переворотов с двух на две. Темповой с поворотом на 360°. Назад: Фляк с шпагат. Фляк после сальто назад. То же после махового сальто с поворотом кругом. То же после темпового сальто. Фляк с поворотом на 360°.</p> <p>Подъем разгибом с головы с поворотом на 360°. То же в упор стоя согнувшись. То же в сед или сед ноги врозь.</p> <p>Сальто. Назад: темповое. Прогнувшись. Сгибаясь-разгибаясь. Прямое с поворотом кругом. То же с поворотом на 360°, 540°.</p> <p>Вперед: в группировке с разбега. То же после переворота вперед на две. То же прямым телом. В группировке с поворотом кругом. То же согнувшись. Твист в группировке. Твист согнувшись.</p> <p>Сальто вперед в группировке в переход.</p> <p>Статические положения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор – упор ноги врозь вне, высокий угол; - стойка – силой согнувшись ноги врозь. <p>То же из упора ноги врозь вне. То же из шпагата.</p>

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
подготовка юношей**

Раздел подготовки	Содержание
1-3 год подготовки	
Вольные упражнения	<p>С шага переворот боком (колесо).</p> <p>Переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу).</p> <p>Сед с прямыми ногами и кувырок назад, встать в И.П.</p> <p>Равновесие (любое).</p> <p>2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх с группировкой.</p> <p>Падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой).</p> <p>Из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить).</p> <p>Упор присев, стойка на голове (2 сек.)</p> <p>Опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног.</p> <p>Разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев.</p> <p>Прыжок вверх с поворотом на 360°.</p> <p>С небольшого разбега переворот вперед на две, подъем разгибом с головы.</p>

Раздел подготовки	Содержание
	<p>С небольшого разбега рондат, фляк, отскок вверх, с прямыми ногами. Шпагат (любой 2 сек.). Силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (из любого И.П., 2 сек.). Равновесие (любое 2 сек.). Хореографический прыжок (любой). С небольшого разбега сальто вперед в группировке. С небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь и приземление в упор лежа на согнутые руки. С небольшого разбега переворот вперед на одну ног, рондат, фляк, сальто назад в группировки. Через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом 180°. Кувырок назад в стойку на руках с прямыми руками. Шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое 2 сек.). 2 хореографических прыжка. С небольшого разбега сальто вперед в группировке.</p>
Конь/ махи	<p>Наскок в упор (обозначить), мах правой, мах левой. Мах правой, перемах левой вперед. Мах вправо, мах влево. Мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади. Перемах левой назад. Мах вправо, мах влево. Перемах правой назад в упор. Перемах левой вперед. Перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90° 10 кругов. Перемахом вперед и толчком правой соскок встать правым боком к грибку. 2 круга поперёк на теле. Проходка вперед (за любое количество кругов). Два круга лицом на ружу. Третьем кругом поворот плечем назад на 90° в упор продольно, круг продольно. Вторым кругом поворот плечем назад в упор поперек. Соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню.</p>
Кольца	<p>Из вися силой вис согнувшись (2 сек.). Силой опуститься в вис сзади (обозначить). Силой, сгибаясь, вис согнувшись (обозначить). Вис прогнувшись (2 сек.). Махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.). Мах назад, мах вперед, мах назад. Махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок. Силой выкрут вперед в вис сзади. Силой сгибаясь вис согнувшись (обозначить).</p>

Раздел подготовки	Содержание
	<p>Мах другой и махом назад выкрут вперед, мах назад. Махом вперед через вис согнувшись разгибаясь выкрут назад. Мах вперед, мах назад. Махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок. Подъем силой. Угол (2 сек.). Силой кувырок вперед в вис согнувшись (2сек.). Мах дугой и махом назад 2 кувырка нарастающей амплитуды. Подъем махом назад в упор (обозначить). Поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись. Разгибаясь, выкрут назад. Большим махом выкрут назад. Сальто назад прогнувшись в соскок.</p>
Опорный прыжок	<p>С разбега, с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы, опуститься в упор присев. Из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления. Переворот вперед.</p>
Брусья	<p>С наскока упор углом (2 сек.). Разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.). Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой соединяя ноги, мах вперед. Мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.). Сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад. Мах вперед. Махом назад соскок, прогнувшись с переходом на одну жердь. С прыжка вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх, махом назад подъем разгибом в упор. Мах назад. Махом вперед угол (2 сек.). Стойка силой (любая, обозначить). Мах вперед. Мах назад. Махом вперед соскок поворот на 180° через левую (правую) руку. С небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, мах назад. Махом вперед подъем разгибом в упор. Махом назад спад в вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх. Мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх. Махом назад подъем разгибом в упор. Махом назад отодвиг в упор на руки, мах вперед. Махом назад подъем в упор. Махом вперед угол (2 сек.). Силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.). Махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку.</p>
Перекладина	<p>Из размахиваний броском – не менее 3 (лодочки). Махом вперед подъем переворотом в упор.</p>

Раздел подготовки	Содержание
	<p>Отмах. Оборот назад в упоре. Соскок другой прогнувшись. Размахивания бросками – 3 маха (лодочки). Высокий мах другой, мах назад. Махом вперед подъем двумя в сед (обозначить), поворот в упор. Отмах. Оборот назад в упоре. Соскок другой прогнувшись. Вис углом, броском мах назад. Мах другой, махом назад перехват в хват сверху. Махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис. Махом вперед подъем разгибом в упор. Отмах. Два больших оборота назад. Большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусанием рук в хват сверху (сонжировка). Толчком двумя соскок встать лицом к перекладине.</p>
Акробатика	<p>Прыжки. вверх: согнувшись. Углом ноги врозь. С поворотом на 540⁰ и 720⁰ в доскок. С поворотом кругом и сальто назад. Назад: на спину на поролоновые маты с поворотом на 360⁰. То же на живот с поворотом на 180⁰ и 360⁰. С рук на ноги (курбет). Кувырки. Вперед: прыжком согнувшись, прогнувшись. Согнувшись встать в упор стоя согнувшись. То же ноги врозь. Из стойки на руках встать с прямыми ногами. С поворотом на 360⁰. Назад: согнувшись в стойку на голове. Через стойку на руках. Перевероты. Вперед: на две с места. На одну с места. Толчком двумя на две и одну ногу. Со сменой ног. Назад («фляк»): с места. С рондата. После переверота боком. На одну. На одну с поворотом кругом. После сальто. Подъемы. Разгибом: из упора согнувшись на лопатках. То же без помощи рук. На одну ногу. Назад: из упора согнувшись на лопатках в стойку на руках. Сальто. Назад: в группировке. После рондата, фляка. После курбета. С места. Темповое. Вперед: с разбега в группировке. Маховое. Маховое с поворотом кругом. Статические положения. Упор: углом. Углом ноги врозь вне. Стойка: на предплечьях. На руках. Махом одной и толчком другой. На руках из седа на пятках. Другие структуры: - равновесие на одной ноге: боковое. С наклоном вперед согнувшись. - перемахи: Ноги врозь в упор лежа сзади. Согнувшись в сед. Согнув ноги в упор углом. Ноги врозь в упор углом, ноги врозь вне. Согнувшись в упор углом. - круги одной ногой: из упора присев на одной ноге, другая в сторону. С поворотом кругом из упора лежа сзади, или другое положение. Стойка силой. Согнувшись прямыми руками. Согнувшись согнутыми руками.</p>

Раздел подготовки	Содержание
Вольные упражнения	3-5 год подготовки
	<p>С небольшого разбега переворот вперед на две, подъем разгибом с головы.</p> <p>С небольшого разбега рондат, фляк, отскок вверх, с прямыми ногами.</p> <p>Шпагат (любой 2 сек.).</p> <p>Силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (из любого И.П., 2 сек.).</p> <p>Равновесие (любое 2 сек.).</p> <p>Хореографический прыжок (любой).</p> <p>С небольшого разбега сальто вперед в группировке.</p> <p>С небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь и приземление в упор лежа на согнутые руки.</p> <p>С небольшого разбега переворот вперед на одну ног, рондат, фляк, сальто назад в группировки.</p> <p>Через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом 180°.</p> <p>Кувырок назад в стойку на руках с прямыми руками.</p> <p>Шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое 2 сек.).</p> <p>2 хореографических прыжка.</p> <p>С небольшого разбега сальто вперед в группировке.</p> <p>С подскока или 2-3 шага разбега переворот вперед на одну – переворот вперед на две – фляк вперед – сальто вперед в группировке.</p> <p>Два круга двумя или (томаса), третьим кругом шпагат (любой).</p> <p>Стойка на руках силой (любая), держать 2 сек.</p> <p>С подскока рондат – фляк – фляк назад с поворотом 180°.</p> <p>С подскока или 2-3 шага разбега, переворота вперед – сальто вперед в группировке – фляк вперед.</p> <p>Равновесие (любое), держать 2 сек.</p> <p>С подскока или 2,3 шага разбега рондат – фляк – темповое сальто – фляк – назад в группировку с раскрыванием.</p> <p>Поднимаясь на носки, руки в стороны, 2-3 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот на две – фляк вперед – сальто вперед согнувшись.</p> <p>С разбега рондат, фляк – темповое сальто назад – фляк – сальто назад прямым телом.</p> <p>Через сед с прямыми ногами кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360° - опуститься в упор стоя согнувшись, кувырок назад в стойку на руках.</p> <p>Не менее 2-х кругов двумя Томаса, шпагата (любой), стойка силой на руках (любая) держать 2 сек., элементы хореографии 2-3 шага разбега, рондат, фляк – прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (твист).</p> <p>Равновесие на одной ноге (любое) держать 2 сек.</p> <p>2-3 шага разбега, рондат, фляк – сальто назад прямым телом с поворотом 30°.</p>

Раздел подготовки	Содержание
Конь/ махи	<p>10 кругов.</p> <p>Перемахом вперед и толчком правой соскок встать правым боком к грибку.</p> <p>2 круга поперёк на теле.</p> <p>Проходка вперед (за любое количество кругов).</p> <p>Два круга лицом наружу.</p> <p>Третьем кругом поворот плечом назад на 90° в упор продольно, круг продольно.</p> <p>Вторым кругом поворот плечом назад в упор поперек.</p> <p>Соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню.</p> <p>С наскока два круга двумя на ручке и теле, третьим кругом поворот плечом назад в упор на теле.</p> <p>Круги на теле поперек.</p> <p>Проходка вперед Мадьяр (тело, ручка, тело, ручка, тело).</p> <p>Два круга двумя на теле лицом наружу.</p> <p>Третьим кругом ½ «Шпинделя» за 2-3 круга.</p> <p>Круги на теле поперек.</p> <p>Соскок заножка через тело, приземление левым боком к коню.</p> <p>Круги на теле поперек.</p> <p>Прохода вперед Мадарья (тело, ручка, тело, ручка, тело).</p> <p>Круг лицом наружу.</p> <p>Вторым кругом перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор, левая рука на ручке, правая на теле.</p> <p>Круг на ручке и теле.</p> <p>Перемахом вперед вход в ручки с поворотом на 180° в упор сзади, перемах назад.</p> <p>Круги в ручках – перемахом двумя назад поворот плечом назад на 90° с выходом на одну ручку, перемах вперед с поворотом плечом вперед на 90° с входом в ручку, (чешский круг).</p> <p>Круги в ручках – перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой ногой под левую, махом вправо перемах правой ногой вперед.</p> <p>Махом влево перемах левой ногой назад – обратное скрещивание вправо.</p> <p>Махом влево перемах левой ногой назад – махом вправо перемах правой вперед – махом влево прямое скрещивание.</p> <p>Махом вправо перемах правой ногой вперед в упор сзади, перемах двумя назад в упор.</p> <p>Круги в ручках – перемах двумя вперед поворот плечом вперед на 90° в упор сзади на одну ручку, перемах назад с поворотом 90°, перемах вперед переход на ручку и тело в упор сзади, перемах сзади (Стоикли В).</p> <p>Перемах вперед с поворотом на 90° в упор сзади на одной ручке, перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор правая рука на ручке, левая на теле.</p> <p>Соскок заножка через тело коня, приземление левым боком к коню.</p>

Раздел подготовки	Содержание
Кольца	<p>Силой выкрут вперед в вис сзади. Силой сгибаясь вис согнувшись (обозначить). Мах другой и махом назад выкрут вперед, мах назад. Махом вперед через вис согнувшись разгибаясь выкрут назад Мах вперед, мах назад. Махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок. Подъем силой. Угол (2 сек.). Силой кувырок вперед в вис согнувшись (2сек.). Мах дугой и махом назад 2 кувырка нарастающей амплитуды. Подъем махом назад в упор (обозначить). Поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись. Разгибаясь, выкрут назад. Большим махом выкрут назад. Сальто назад прогнувшись в соскок. Подъем силой в упор. Угол, держать (2 сек.). Силой, прямым телом, сгибая руки, опускание в вис прогнувшись, вис согнувшись. Разгибаясь ногами вверх-вперед мах другой, два высоких выкрута вперед. Подъем махом назад в угол ноги врозь (вне), держать (2 сек.). Стойка на руках силой, любая (обозначить). Отодвиг, высокий выкрут назад. Соскок: сальто назад прямым телом. Из вися силой, сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади, держать (2 сек.). Силой вис прогнувшись (обозначить), вис согнувшись (обозначить). Мах другой, подъем махом назад в угол ноги врозь – (вне) держать (2 сек.). Силой, согнувшись, ноги врозь прямыми руками стойка на руках держать (2 сек.), спичаг ноги врозь. Переворот вперед, высокий выкрут вперед. Подъем махом назад в стойку на руках, держать (2 сек.). Большой оборот назад в стойку на руках, держать (2 сек.). Отодвиг назад, высокий выкрут назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке.</p>
Опорный прыжок	<p>Переворот вперед. Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь. Один прыжок. Два прыжка разных структурных групп. Переворот вперед сальто вперед в группировке. Переворот вперед – сальто вперед в группировке. Колесо с поворотом на 90° - сальто вперед согнувшись «Касамацу» . Рондат – фляк – сальто назад согнувшись «Юрченко».</p>
Параллельные брусья	<p>С прыжка вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх, махом назад подъем разгибом в упор.</p>

Раздел подготовки	Содержание
	<p>Мах назад. Махом вперед угол (2 сек.). Стойка силой (любая, обозначить). Мах вперед. Мах назад. Махом вперед соскок поворот на 180° через левую (правую) руку. С небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, мах назад. Махом вперед подъем разгибом в упор. Махом назад спад в вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх. Мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх. Махом назад подъем разгибом в упор. Махом назад отодвиг в упор на руки, мах вперед. Махом назад подъем в упор. Махом вперед угол (2 сек.). Силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.). Махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку. На концах брусьев, с прыжка вис углом, подъем разгибом через высокий угол в упор. Из упора, махом назад отодвиг в вис – большой оборот в стойку на руках. Оборот назад под жердями в упор, отодвиг в упор на руки. Подъем махом вперед – махом назад стойка с поворотом на 180° плечом вперед. Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 60°-90°. Махом вперед поворот кругом в стойку на руках (оберучный). Махом вперед сальто назад прямым телом (или махо вперед, сальто вперед согнувшись) в соскок.</p>
Перекладина	<p>Размахивания бросками – 3 маха (лодочки). Высокий мах другой, мах назад. Махом вперед подъем двумя в сед (обозначить), поворот в упор. Отмах. Оборот назад в упоре. Соскок другой прогнувшись. Вис углом, броском мах назад. Мах другой, махом назад перехват в хват сверху. Махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис. Махом вперед подъем разгибом в упор. Отмах. Два больших оборота назад. Большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусанием рук в хват сверху (сонжировка). Толчком двумя соскок встать лицом к перекладине. На концах брусьев, с прыжка вис углом, подъем разгибом в упор через высокий угол. Из упора мах назад, отодвиг в вис – большим махом вперед подъем в упор на руках. Подъем махом назад в упор.</p>

Раздел подготовки	Содержание
	<p>Мах вперед – махом назад стойка на руках, держать (2 сек.). Прямой переход. Махом вперед поворот на 180° в упор (оберучный). Мах вперед, махом назад стойка на руках (обозначить). Махом вперед сальто назад прямым телом (или махом вперед, махом назад сальто вперед). Из размахивания в висе подъем разгибом в упор. Махом назад стойка на руках. Большим махом вперед перехват в хват снизу – махом назад перехват в хват сверху. Большим махом вперед поворот кругом с поочередным перехватом рук в хват сверху на уровне (45°-60°). Большим махом вперед поворот кругом с поочередным перехватом рук в хват сверху на уровне (45°-60°). Большой оборот назад. Вторым оборотом поворот на 180° в стойку на руках хватом снизу (келлеровский). Большой оборот вперед. Большой оборот вперед с поворотом на 180° в хват снизу. Большой оборот вперед. Вторым оборотом прямой поворот плечом вперед в хват сверху. Большой оборот назад. Сальто назад прямым телом в соскок. Из вися хватом сверху, поднимая прямые ноги вперед, мах назад броском, мах дугой, хлестом мах назад, махом вперед в хват снизу. Махом назад поворот 180° в хват снизу – махом назад перехват в хват сверху. Большим махом вперед поворот кругом с одновременным перехватом рук в хват сверху на уровне 60°-90°. Оборот назад в упор в стойку на руках. Большой оборот назад. Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (келлеровский). Большой оборот вперед – перемах в вис согнувшись, оборотом вперед выкрут в стойку на руках обратным хватом «адлер». Большой оборот в обратном хвате. Махом назад перехват в хват снизу. Большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках. Большой оборот назад – перемах в вис согнувшись ноги врозь, оборот назад в стойку на руках (штальдер). Большой оборот назад – сальто назад прямым телом в соскок.</p>
Акробатика	<p>Прыжки. Вперед с ног на руки. С ног в стойку на руках. Назад: С поворотом кругом в упор на руках и перекатом в упор лежа. То же в кувырок. Вперед. Перекаты: вперед со стойки в стойку на руках. - из стоя на коленях в упор стоя на коленях. Кувырки.</p>

Раздел подготовки	Содержание
	<p>- назад: с поворотом кругом в упор лежа. Через прямые руки в стойку на руках. То же с поворотом кругом.</p> <p>Перевороты.</p> <p>- назад («фляк»): в сед на пятках. В упор согнувшись на лопатках. После сальто прогнувшись. В упор лежа. В перекат на колени. С перемахом в упор углом ноги врозь вне. Прыжком вверх («Меникелли»).</p> <p>- вперед: с поворотом на 360 градусов. С поочередной постановкой рук и ног. С двух на две с места. В сед или сед ноги врозь.</p> <p>Подъемы.</p> <p>- разгибом: с поворотом кругом в упор лежа. В сед или сед ноги врозь. В шпагат ноги врозь с наклоном вперед.</p> <p>- назад: из упора согнувшись в стойку на руках с поворотом кругом. То же с перемахом ноги врозь вне или согнувшись в упор углом. Сальто.</p> <p>- назад: прогнувшись. Прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов. Сгибаясь и разгибаясь. Твист. Два в группировке в темпе. Прогнувшись с поворотом кругом в переход. Затяжное. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов.</p> <p>- вперед: после переворота вперед. Согнувшись на одну. Согнувшись. Два в темпе. После кувырка вперед.</p> <p>- в сторону: с разбега согнувшись.</p> <p>Статические положения.</p> <p>- упор: горизонтальный. Высокий угол.</p>

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: подготовка девушек

Раздел подготовки	Содержание
Опорный прыжок	Переворот вперед, сальто вперед, «Цукахару», «Юрченко» (согласно таблице сложностей элементов правил соревнований).
Брусья разной высоты	Обороты не касаясь, в стойку, большие обороты, санжировки, большие обороты вперед, «Келлеровский», перелеты с н/ж на в/ж, с в/ж на н/ж, штальдер, перелеты с захватом на ту же жердь, соскоки групп С, D.
Бревно	Наскок; сальто вперед, спичак, переворот На бревне: сальто вперед, назад, маховая вперед, маховая с поворотом, фляки (180°, 360°), гимнастические прыжки, повороты групп С, D. Соскок: групп С, D.
Вольные упражнения	Переворот бланж вперед, с поворотом на 360°, 540°, 720° Двойное сальто назад, (в группировки, согнувшись, прогнувшись, с поворотом на 360°). Прыжковые связки, повороты групп С, D.
Акробатика	Прыжки: с поворотом 108 градусов. Перевороты.

Раздел подготовки	Содержание
	<p>- вперед: темповой вперед с поворотом на 360 и 540 градусов. «Колпинский» переворот.</p> <p>- назад: фляк после сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов.</p> <p>Подъем разгибом: в шпагат ноги врозь с наклоном вперед.</p> <p>Сальто:</p> <p>- назад: сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов. То же с поворотом на 1080 градусов. Двойное сальто назад в группировке. То же согнувшись. То же прогнувшись.</p> <p>Прогнувшись с поворотом на 540 градусов в переход. Двойное комбинированное сальто.</p> <p>- вперед: сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360 и 720 градусов. «Колпинское». Двойное в группировке. Твист согнувшись. Твист в переход.</p> <p>- двойное в группировке, согнувшись в яму.</p>

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: подготовка юношей

Раздел подготовки	Содержание
<p align="center">Вольные упражнения</p>	<p>Переворот бланж вперед, с поворотом на 360°, 540°, 720°</p> <p>Двойное сальто назад, (в группировки, согнувшись, прогнувшись, с поворотом на 360°).</p> <p>Круги Деласала.</p>
<p align="center">Конь/ махи</p>	<p>Переворот вперед, сальто вперед, «Цукахары», «Юрченко» (согласно таблице сложностей элементов правил соревнований).</p>
<p align="center">Кольца</p>	<p>Из вися силой, сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади, держать (2 сек.)</p> <p>Силой вис прогнувшись (обозначить), вис согнувшись (обозначить)</p> <p>Мах другой, подъем махом назад в угол ноги врозь – (вне) держать (2 сек.)</p> <p>Силой, согнувшись, ноги врозь прямыми руками стойка на руках держать (2 сек.), спичаг ноги врозь</p> <p>Переворот вперед, высокий выкрут вперед</p> <p>Подъем махом назад в стойку на руках, держать (2 сек.)</p> <p>Большой оборот назад в стойку на руках, держать (2 сек.)</p> <p>Отодвиг назад, высокий выкрут назад</p> <p>Соскок: двойное сальто назад в группировке</p>
<p align="center">Опорный прыжок</p>	<p>«Юрченко» с поворотом на 360°, «Цукахары» с поворотом на 360° и другие прыжки согласно таблицы сложности элементов.</p>

Раздел подготовки	Содержание
<p>Параллельные брусья</p>	<p>На концах брусьев, с прыжка вис углом, подъем разгибом через высокий угол в упор Из упора, махом назад отодвиг в вис – большой оборот в стойку на руках Оборот назад под жердями в упор, отодвиг в упор на руки Подъем махом вперед – махом назад стойка с поворотом на 180° плечом вперед Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 60°-90° Махом вперед поворот кругом в стойку на руках (оберучный) Махом вперед сальто назад прямым телом (или махо вперед, сальто вперед согнувшись) в соскок</p>
<p>Перекладина</p>	<p>Из вися хватом сверху, поднимая прямые ноги вперед, мах назад броском, мах дугой, хлестом мах назад, махом вперед в хват снизу Махом назад поворот 180° в хват снизу – махом назад перехват в хват сверху Большим махом вперед поворот кругом с одновременным перехватом рук в хват сверху на уровне 60°-90° Оборот назад в упор в стойку на руках Большой оборот назад Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (келлеровский) Большой оборот вперед – перемах в вис согнувшись, оборотом вперед выкрут в стойку на руках обратным хватом «адлер» Большой оборот в обратном хвате Махом назад перехват в хват снизу Большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках Большой оборот назад – перемах в вис согнувшись ноги врозь, оборот назад в стойку на руках (штальдер) Большой оборот назад – сальто назад прямым телом в соскок Перелет «Ткачева», «Маркелова» и т.п.</p>
<p>Акробатика</p>	<p>Перевероты: медленный вперед, назад. Фляк с поворотом кругом после сальто прогнувшись. То же на 360 градусов. То же после двойного сальто. Подъем разгибом с поворотом на 360 градусов. Сальто. - назад: твист согнувшись. Твист в переход. Сгибаясь и разгибаясь с поворотом на 360 градусов. Прогнувшись с поворотом на 720 градусов. Двойное в группировке. То же согнувшись. - вперед: согнувшись с поворотом кругом. Прогнувшись с поворотом на 360 градусов. Прогнувшись в упор лежа. Согнувшись после переверота вперед. - в сторону: с разбега согнувшись. Два согнувшись в темпе. Статические положения. - упор: горизонтальный на прямых руках. Горизонтальный на одном локте, другая рука вверх. - стойка: на широко разведенных руках. На одной руке.</p>

Раздел подготовки	Содержание
	<p>Перемахи: ноги врозь в упор углом. Из упора углом в упор углом ноги врозь вне. Из седа на пятках в высокий угол в упоре.</p> <p>- стойка силой: прогнувшись согнутыми руками из упора лежа. Согнувшись прямыми руками из упора углом. На одной руке из равновесия. Прогнувшись прямыми руками.</p>

Хореографическая подготовка

Хореография, как компонент технической подготовки наиболее характерна для процесса подготовки гимнасток. Однако ее значение достаточно велико и для гимнастов-мужчин. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на этапе начальной подготовки) невозможно воспитание гимнаста достаточно высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимой не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

Содержание раздела хореографической подготовки:

Учебно-тренировочные занятия в группах на этапе начальной подготовки	
<p>Элементы классического танца (у опоры)</p>	<p>Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°). Переход из I п. во II, из I п. в III. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ пуанте. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.</p>
<p>Движения свободной пластики</p>	<p>Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.</p>

Партерная
хореография

Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в не-выворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе прямые ноги вперед, в стороны. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разно-именную (противоположную) руку, прогнуться. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна

	нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.
Элементы историко-бытового и современного танца	Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.
Хореографические упражнения на бревне	Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки. Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.
Учебно-тренировочные занятия в группах на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	
Элементы классического танца	<p>Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман ффраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рессэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рессэ, гран батман жэтэ руанте. Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед. Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одно-временно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.</p> <p>Упражнения на середине: Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с</p>

плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой. То же, но с упором ладонью (рука прямая). В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотнo. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотнo, вернуться в и.п. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотнoм положении и лежит на полу, другая согнута невыворотнo. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разно-именную (противоположную) руку, прогнуться. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад. Лежа на животе согнуть выворотнo одну ногу (пассэ), то же с другой. То же, но сгибать в выворотнoе положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом). Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя). Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить

	<p>в и.п. То же другой. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.</p>
<p>Историко-бытовой и народный танец</p>	<p>Ча-ча-ча, мамбо. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.</p>
<p>Джазовый танец</p>	<p>Освоение основных позиций рук джазового танца. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно). Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.</p>
<p>Равновесия, повороты, прыжки</p>	<p>Равновесия нога вперед, с удержанием руками. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад. Повороты: шэнэ в быстром темпе. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону). Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока. Прыжок шагом с разбега. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди. То же с падением в упор лежа. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.</p>
<p>Хореографические упражнения на бревне</p>	<p>Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна. Различные сочетания из ранее пройденных элементов. Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассэ (невыворотно или выворотно). Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом. То же с падением в положение лежа. Повороты махом ногой назад. Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотным). Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом. Движения руками по классическим позициям, движения со</p>

	свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев). Сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.
Учебно-тренировочные занятия в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	
Классический танец	У опоры: Различные сочетания из пройденных элементов. Сочетания движений у опоры с поворотами. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание и равновесие. На середине: различные соединения из пройденных элементов.
Партерная хореография	«Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке). То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх. Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата». Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя - назад) и наоборот. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.
Народный, современный и историко-бытовой танец	Элементы латиноамериканских танцев: - сальса, меренга; - хип-хоп, фанк.
Упражнения на бревне	Совершенствование пройденных движений. Выполнение соединений из прыжков, поворотов, равновесий. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

Программный материал составляется на период реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

15. Учебно-тематический план (рекомендуемый образец – приложение № 4 к Программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

15. 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 октября 2020 года № 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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);

Таблица 15. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16);

Таблица 16. Обеспечение спортивной экипировкой

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

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.

16. Кадровые условия реализации Программы.

18.1. 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).

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.

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 года № 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 года № 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 года № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3. С целью непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей, профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – лица, осуществляющие спортивную подготовку, получают дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

17. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, перечень Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «спортивная гимнастика»

в государственном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва № 3 имени заслуженного тренера России Бориса Васильевича Пилкина»:

Список литературы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилии Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
3. Богеи М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: ФиС, 1983.
4. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
5. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5.
6. Гавердовский Ю.К., Матвеев А.П., Малофеев А.Ю., Непопалов В.Н., Петрова Т.В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
7. Гавердовский Ю.О. махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.
8. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Terra-спорт, 2002.
9. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985.
10. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002.
11. Гимнастическое многоборье. Женские виды/ Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
12. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
13. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС, 1981.
14. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
15. Крючек Е.С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994
16. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 1999.
17. Матвеев А.П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
18. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002.
20. Сапин М.Р., Брыскина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.

21. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.

22. Сучилии Н.Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М: ФиС, 1978.

23. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Гратынь и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.

24. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006.

25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002.

26. С.Е. Павлов «Основы технологии комплексной подготовки квалифицированных спортсменов» - М.: ФГБУ ФЦПСР, 2012.

27. В.В. Асеев Общие положения концепции организации биологического обеспечения подготовки российских Олимпийцев –М. 2012

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportgymrus.ru>.

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

4. Официальный сайт Международной федерации гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fig-gymnastics.com>.

5. Официальный сайт ФГБУ ФЦПСР [Электронный ресурс, электронная версия сборник материалов]. URL:http://sport-rezerv.ru|scientific_hfvt/page/2/

Приложение № 1
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная
гимнастика»

(рекомендуемый образец)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка (%)						
2.	Специальная физическая подготовка (%)						
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)						

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп (человек)					
4.	Техническая подготовка (%)						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
	Общее количество часов в год						

Приложение № 2
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная
гимнастика»

(рекомендуемый образец)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению	В течение года

	жизни	мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том	В течение года

	физкультурных мероприятиях спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), и награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная
гимнастика»

(рекомендуемый образец)

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приложение № 4
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная
гимнастика»

(рекомендуемый образец)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 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	≈ 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.

	занятиях физической культурой и спортом			
	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 тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	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 учебно-тренировочном 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, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	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.

1. Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

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