

**Управление физической культуры и спорта администрации
Города Томска**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 3 Города Томска»
(МАУДО СШ № 3)**

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

Разработана в соответствии с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (Приказ Министерства спорта России от 09.11.2022 № 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»)
(зарегистрировано в Министерстве юстиции России 19.12.2022 № 71613)

Срок реализации 10 лет

ТОМСК- 2023

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ № 3 Города Томска
«26» апреля 2023
Протокол № 01 от 26.04.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ № 3 Города Томска
А.А. Козин
«26» 04 2023
Приказ № 21/2 от 26.04.2023



Авторы программы:

1. Пастухова Татьяна Ивановна, заместитель директора по УР МАУ ДО СШ № 3;
2. Козин Алексей Александрович, тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория;
3. Корнеева Лариса Ивановна, тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» в МАУ ДО СШ № 3 Города Томска.

Раскрывает содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы; приводятся планы распределения учебно-тренировочного материала по этапам и разделам подготовки; базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода спортсменов по этапам и годам спортивной подготовки (текущая, промежуточная и итоговая аттестация).

1. Пояснительная записка

Данная программа выполнена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071), часть 9 статья 84;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (статья 6, п.21.1) от 04 декабря 2007г.;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03 августа 2022 года;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 19.12.2022., регистрационный номер 71613);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 20 декабря 2022 г. № 1293;

1.1. Краткая характеристика вида спорта «спортивная гимнастика»

Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя спортивные соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

Гимнастика появилась в Древней Греции в 8 веке до нашей эры и представляла собой комплекс физических упражнений, направленных на всестороннее развитие. Гимнастические упражнения служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх.

Гимнастику официально признали видом спорта в 1896 г. после того, как включили её в программу первых современных Олимпийских игр. Поначалу на олимпийский гимнастический помост выходили только мужчины, а в 1928 г. впервые были проведены спортивные соревнования женщин.

Как у мужчин, так и у женщин победители спортивных соревнований определяются на отдельных снарядах, в абсолютном первенстве и в командном зачете. Каждый спортсмен сам определяет программу своих выступлений, она должна удовлетворять требованиям относительно типа и сложности упражнений.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная гимнастика» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная гимнастика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
командные соревнования	016	001	1	6	1	1	Я
многоборье	016	002	1	6	1	1	Я
вольные упражнения	016	003	1	6	1	1	Я
конь	016	004	1	6	1	1	А

кольца	016	005	1	6	1	1	А
опорный прыжок	016	006	1	6	1	1	Я
параллельные брусья	016	007	1	6	1	1	А
перекладина	016	008	1	6	1	1	А
разновысокие брусья	016	009	1	6	1	1	Б
бревно	016	010	1	6	1	1	Б

2.1. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочный процесс в МАУДО СШ № 3 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**, включая 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки и 4 недели летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

Учебно-тренировочные мероприятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне спортивной подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов;
- соблюдении допустимой численности пропускной способности спортивных залов;
- обеспечении требований соблюдения техники безопасности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанного в федеральном стандарте спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочного процесса изложен в нормативно-правовом (локальном) акте МАУДО СШ № 3 и утвержден директором школы.

Основными формами осуществления учебно-тренировочной деятельности являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия **продолжительностью 60 минут;**

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- мероприятия, направленные на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним;
- мероприятия воспитательного характера, направленные на всестороннее формирование личности обучающихся;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам подготовки обучающихся осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также для обучающихся, включенных в сборные спортивные команды Томской области.

Для обеспечения круглогодичного учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

- комплектование групп обучающихся, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, поэтому в МАУДО ДЮСШ № 3 существуют отделение спортивной гимнастики (юноши) и отделение спортивной гимнастики (девушки);

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

Структура системы многолетней подготовки (этапы):

Этап начальной подготовки включает в себя 2 года обучения, принимаются девочки – 6 лет, мальчики – 7 лет по году рождения:

Цели и задачи этапа подготовки

- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика;
- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) включает в себя 5 лет обучения. Принимаются девочки – с 8 лет, мальчики – с 9 лет:

Цели и задачи этапа подготовки

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, таких как сила, гибкость, координационная способность, общая выносливость, скоростно-силовые качества;
- подготовка к обучению сложным элементам и соединений;
- морально-волевая подготовка;

- начальная специализация в избранном виде спорта;
- выполнение разрядных норм;
- освоение элементов спортивной гимнастики в соответствии с требованиями классификации;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика.

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения количества лет обучения. Принимаются девушки с 12 лет, юноши – с 14 лет, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта». Максимальный возраст не ограничен.

Цели и задачи этапа подготовки

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- выполнение норматива Мастера спорта России.
- сохранение здоровья обучающихся.

Этап высшего спортивного мастерства – принимаются мужчины и женщины, имеющие звание «Мастер спорта России». Девушки – с 14 лет, юноши – с 16 лет. Максимальный возраст не ограничен. Продолжительность обучения без ограничения.

Цели и задачи этапа подготовки

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

2. Нормативная часть

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

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	14	1

2.2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 3

Разделы подготовки	Этапы и периоды 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		
Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28	22-26
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15	15-20
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60	46-48
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	1-2
Инструкторская и судейская практика	-	-	3-5	3-5	3-5	3-4
Самостоятельное обучение	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
---	-----	-----	-----	-----	-----	------

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

Спортивные соревнования, в которых принимают участие лица, проходящие спортивную подготовку, должны соответствовать следующим требованиям:

- должны проводиться в соответствии с годовым планом реализации Программы;
- на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- на основании календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды 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	Не менее 2	Не менее 2	Не менее 2	Не менее 2

2.4. Объем учебно-тренировочной работы:

Таблица № 5

Этап подготовки Данные	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	До трех лет обучения		Свыше трех лет обучения			Весь период		Весь период
Период обучения			1 год	2 год	3 год	4 год	5 лет	Юноши	Девушки	Юноши/девушки
Количество часов в неделю	6	8	10		12-14			18		24
Количество учебных часов в год	312	416	520		624-728			936		1248

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;

- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование

Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля в спортивной гимнастике. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

ПЕРВИЧНЫЕ медицинские обследования проводятся при отборе.

ПОВТОРНЫЕ обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с врачебно-физкультурным диспансером и отражается в плане годичного цикла подготовки.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки можно проследить по трем показателям:

1. **Объем тренировочной работы.** Измеряется суммарным количеством выполняемых на тренировке элементов, следует учитывать только элементы группы А, В, С, Д, более легкие во внимание не принимать. Наиболее информативный показатель интенсивности тренировки – количество комбинаций, выполненных целиком и в полную силу. Интенсивность определяется по среднему за тренировку количеству элементов в подходе. Вычисляется этот показатель путем деления объема работы на общее количество подходов.

2. **Интенсивность и качество тренировочной работы.** Наиболее информативный показатель интенсивности тренировки – количество комбинаций, выполненных целиком и в полную силу. Интенсивность определяется по среднему за тренировку количеству элементов в подходе. Вычисляется этот показатель путем деления объема работы на общее количество подходов. Качество оценивается процентным отношением удачных подходов к общему числу подходов на тренировке.

3. **Плотность тренировочной работы.** О плотности судят по так называемому коэффициенту интенсивности, который измеряется средним количеством элементов, выполнявшихся за 1 минуту тренировочного времени. Учитывать тренировочную работу удобно по следующей таблице:

№ п/п	Виды многоборья	Подходы (кол-во элементов)	Время		Сумма		
			начало	окончание	элементов	удачных подходов %	полных комбинаций
1	Брусья	5, 1, 1, 1,1, 1, 3, 3, 1, 3, 5, 2, 5, 2, 2, 4, 3, 2, 5, 10,	9.30	10.10	78	24	2

		3, 3, 5, 10, 2, 2				37	
2	Бревно	3, 3, 3, 3, 1, 1, 1, 1, 6, 6, 6, 6, 4, 4, 2, 2, 11, 2, 2, 11, 2, 2	10.10	10.50	82	22 41	2
3	Вольные упражнения	2, 2, 2, 2, 2, 5, 1, 1, 1, 5, 5, 3, 3, 3, 6, 6, 6, 6, 6, 11, 3, 3, 11,	10.50	11.30	105	23 35	2
		Итого:		2 ч	265	69 36	6

Для расчета плотности тренировки общее количество элементов (например, 265) делится на общее время работы (120 мин.) $265:120 = 2,2$ эл./мин.

* Методика изложена по работе В.М.Ченегина, Волгоградский государственный институт физической культуры, 2014 год.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 6

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	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксп. (лет)
	Женский купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Мужской комплект соревновательной формы	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
	Тапочки для зала спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

	Накладки наладонные женские	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Накладки наладонные мужские	штук	на занимающе гося			2	1	2	1	2	1

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица № 7

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
1	Брусья гимнастические мужские	штук	1
2	Конь гимнастический маховый	штук	1
	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
3	Перекладина гимнастическая	штук	1
4	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
5	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
6	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
7	Дорожка для разбега опорного прыжка	комплект	1
8	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
9	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
10	Маты гимнастические	штук	50
Для спортивных дисциплин: бревно, разновысокие брусья			
11	Бревно гимнастическое	штук	1
12	Бревно гимнастическое напольное	Штук	1
13	Бревно гимнастическое переменной высоты	Штук	1
14	Брусья гимнастические женские	Штук	1
15	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
16	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
17	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
18	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
19	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1
20	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
21	Магnezия спортивная	кг	0,2 кг на 1 чел.
22	Магnezница закрытая	штук	6
23	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	2
24	Мостик гимнастический	штук	6
25	Музыкальный центр	штук	1
26	Палка гимнастическая	штук	10
27	Палка для остановки колец	штук	1
28	Подставка для страхования	штук	2
29	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 м ³ объема страховочной ямы
30	Скакaлка гимнастическая	штук	20
31	Скамейка гимнастическая	штук	8
32	Стенка гимнастическая	штук	6

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

Структура годичного цикла этапа начальной подготовки

**Этап начальной подготовки 1-го года обучения
6 часов в неделю**

Виды подготовки	Месяцы	Всего
-----------------	--------	-------

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка: правила ТБ в зале; терминология спортивной гимнастики	1	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	Вне сетки часов												
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	13	7	84
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	13	5	60
Техническая подготовка													
а) акробатика	5	5	5	5	6	5	6	6	6	6	-	5	60
б) хореография	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	-	5	42
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	5	5	5	6	5	6	6	6	5	6	-	5	60
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение текущей и промежуточной аттестации	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Самостоятельное обучение	с 01 июля по 11 августа												
Медицинское обследование	Согласно графику ОВФД												
Всего (часов)	26	26	26	26	25	26	26	26	26	26	26	27	312

**Этап начальной подготовки свыше года обучения (2-ой год обучения)
8 часов в неделю**

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка: правила ТБ в зале; терминология спортивной гимнастики	2	1	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	6
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	17	7	84
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	17	4	48
Техническая подготовка													
а) акробатика	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	-	4	48
б) хореография	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	-	4	48

в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	16	17	16	16	17	16	17	17	16	16	-	16	180
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение текущей и промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Самостоятельное обучение	с 01 июля по 11 августа												
Медицинское обследование (вне сетки часов)	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
Всего (часов)	34	36	34	35	34	35	36	36	33	34	34	35	416

Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации)

до 3-х лет обучения

Учебно-тренировочная группа 1-ый год обучения (10 часов в неделю)

52 недели

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Психологическая подготовка	1					1							
Терминология спортивной гимнастики		1					1						
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха			1					1					
Закаливание организма, питание спортсмена				1					1				
Предупреждения спортивного травматизма					1					1			
Антидопинг. Основные понятия	В течение года вне сетки (по плану работы)												
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Техническая подготовка													
а) акробатика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
б) хореография	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6
Инструкторская и судейская практика			2				2		2		-	-	6

Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Самостоятельное обучение	с 01 июля по 11 августа												
Медицинское обследование	По графику ОВФД												
Всего (часов)	42	44	44	42	42	44	45	43	45	45	42	42	520

Учебно-тренировочная 2-ой год обучения (этап начальной специализации) - 10 часов в неделю

52 недели

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Психологическая подготовка	1					1							
Терминология спортивной гимнастики		1					1						
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха			1					1					
Закаливание организма, питание спортсмена				1					1				
Предупреждения спортивного травматизма					1					1			
Антидопинг. Основные понятия	В течение года вне сетки (по плану работы)												
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Техническая подготовка													
а) акробатика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
б) хореография	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6
Инструкторская и судейская практика			2				2		2		-	-	6
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Самостоятельное обучение	с 01 июля по 11 августа												
Медицинское обследование	По графику ОВФД												
Всего (часов)	42	44	44	42	42	44	45	43	45	45	42	42	520

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации)**свыше 2-х лет обучения**

Учебно-тренировочная группа 3-ий год обучения (этап углубленной спортивной специализации)

12 часов в неделю

52 недели

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка:													10
Психологическая подготовка гимнастов	1					1							
Терминология спортивной гимнастики		1					1						
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха			1					1					
Закаливание организма, питание спортсмена				1					1				
Предупреждения спортивного травматизма					1					1			
Антидопинг. Основные понятия	Согласно рабочей программы												
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	24	10	120
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	9	10	10	10	10	9	10	10	9	23	13	133
Техническая подготовка													
а) акробатика	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	13	84
б) хореография	8	7	8	8	7	7	7	7	7	7	-	10	83
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	16	17	17	17	17	16	16	16	16	16	-	-	164
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	2	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	6
Инструкторская и судейская практика	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	-	-	24
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Самостоятельное обучение (ОФП + СФП)	С 01 июля по 11 августа												
Медицинское обследование	По графику ОВФД												
Всего (часов)	53	54	53	54	53	52	54	52	53	53	47	46	624

Учебно-тренировочная группа 4 год обучения (14 часов в неделю)

52 недели

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	-	-	15
Антидопинг	1				1		1		1				4
Психологическая подготовка гимнастов.		1				1							2
Правила соревнований, их организация и проведение			1							1			2
Терминология спортивной гимнастики				1				1					2
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	1								1				2
Закаливание организма, питание спортсмена					1								1
Предупреждения спортивного травматизма						1							1
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж							1						1
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
Техническая подготовка													
а) акробатика	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
б) хореография	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
в) изучение и совершенствование техники упражнений гимнастического многоборья	26	26	27	27	26	26	26	26	27	27	27	27	318
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	-	1		-	-	2	-	-	2	-	-	5
Инструкторская и судейская практика	По календарному плану спортивных мероприятий												
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Самостоятельное обучение (ОФП + СФП)	С 01 июля по 11 августа												
Медицинское обследование	По графику ОВФД												
Всего (часов)	60	59	61	60	60	60	61	58	63	64	61	61	728

Учебно-тренировочная группа 5-ый год обучения (14 часов в неделю)

52 недели

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	-	-	15
Антидопинг	1				1		1		1				4
Психологическая подготовка гимнастов.		1				1							2

Правила соревнований, их организация и проведение				1									1				2
Терминология спортивной гимнастики				1					1								2
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	1												1				2
Закаливание организма, питание спортсмена					1												1
Предупреждения спортивного травматизма						1											1
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж								1									1
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	100
Техническая подготовка																	
а) акробатика	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	100
б) хореография	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	100
в) изучение и совершенствование техники упражнений гимнастического многоборья	26	26	27	27	26	26	26	26	26	27	27	27	27	27	27	27	318
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий																
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	-	1			-	-	2	-	-	2	-	-				5
Инструкторская и судейская практика	По календарному плану спортивных мероприятий																
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов																
Самостоятельное обучение (ОФП + СФП)	С 01 июля по 11 августа																
Медицинское обследование	По графику ОВФД																
Всего (часов)	60	59	61	60	60	60	61	58	63	63	64	61	61	61	61	61	728

**Этап совершенствования спортивного мастерства
18 часов в неделю (все годы обучения)**

Виды подготовки	Месяцы													Всего			
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8					
Теоретическая подготовка																	15
Антидопинг	1				1		1		1								4
Психологическая подготовка гимнастов		1				1											2
Правила соревнований, их организация и проведение			1								1						2
Терминология спортивной гимнастики				1				1									2
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	1									1							2
Закаливание организма, питание спортсмена					1												1
Предупреждения спортивного травматизма						1											1
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж							1										1
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	38	20				100

Специальная физическая подготовка (СФП)	7	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	38	20	120
Техническая подготовка														
а) акробатика	10	10	10	10	11	11	10	10	10	10	10	-	18	120
б) хореография	10	10	10	10	11	11	10	10	10	10	10	-	18	120
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	-	-	450
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий													
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	-	1		-	-	2	-	-	2	-	-	-	5
Инструкторская и судейская практика	-	2	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	6
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов													
Самостоятельное обучение (ОФП + СФП)	С 01 июля по 11 августа													
Медицинское обследование	По графику ОВФД													
Всего (часов)	78	78	77	77	80	80	80	77	78	79	76	76	936	

2.10. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся на учебно-тренировочном этапе, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «спортивная гимнастика».

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Таблица №8

№ п/п	Вид учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Без учета времени следования к месту проведения 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 соревнованиям	-	18	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18

	соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовки	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток		
2.3	Мероприятия по комплексному медицинскому обследованию	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 дней		

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;
- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим), соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Обучающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов. Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным педагогом.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению. Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Результативность тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок и, в первую очередь, от контроля таких показателей, как суммарный объем (ч), суммарный объем работы (кг), суммарный объем работы (км), количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность тренировочного процесса будет значительно выше, если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Известно, что все виды работы взаимосвязаны и не могут оказывать изолированного воздействия. Наилучших результатов от качества построения тренировочного процесса можно добиться в случае учета нагрузки, направленной на развитие определенных качеств, таких, как скоростно-силовые способности, различные виды выносливости, гибкости и т. д., предполагая при этом, что техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки совершенствуются параллельно с двигательными качествами. В условиях зала для этой цели используют десятикратное выполнение упражнений.

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.; по координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48—96 и 24—48 ч.

К поддерживающим нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50—60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25—30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование подразумевает всесторонний анализ содержания работы с юными спортсменами, формулировку цели и средств достижения цели – методов обучения, используемых дидактических средств, логической последовательности системы спортивных упражнений и разнообразных возможностей формирования системы спортивных знаний, умений и навыков на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

В системе физических упражнений всегда присутствуют его основные разделы планирования:

- перспективное планирование;
- годовое планирование;
- текущее и оперативное планирование.

Перспективное планирование многолетней подготовки

Из года в год увеличивается число тренировочных занятий и соревнований, растет общий объем нагрузки. От этапа к этапу многолетней подготовки изменяется соотношение различных средств, используемых в тренировочном процессе.

Перспективное планирование спортивной подготовки обучающихся заключается в том, чтобы обеспечить непрерывность тренировочного процесса, так как оно обеспечивает единую многолетнюю систему подготовку спортсмена.

Перспективное планирование имеет свои особенности. Оно предусматривает постепенное усложнение учебно-тренировочного процесса по годам обучения.

Годичное планирование

При годичном планировании тренировок применяются два варианта планирования: *обычный* (рис. 1 и 2) и *со сложной структурой* соревновательного периода — проведением нескольких; последовательных соревнований (рис. 3 и 4).

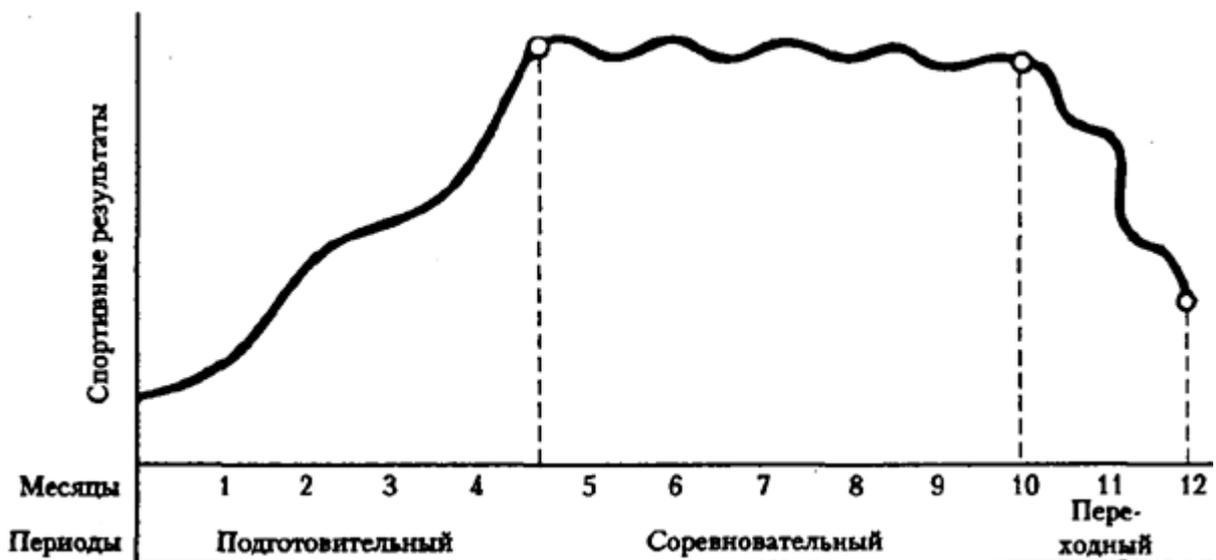


Рис. 1. Три периода обычного тренировочного года

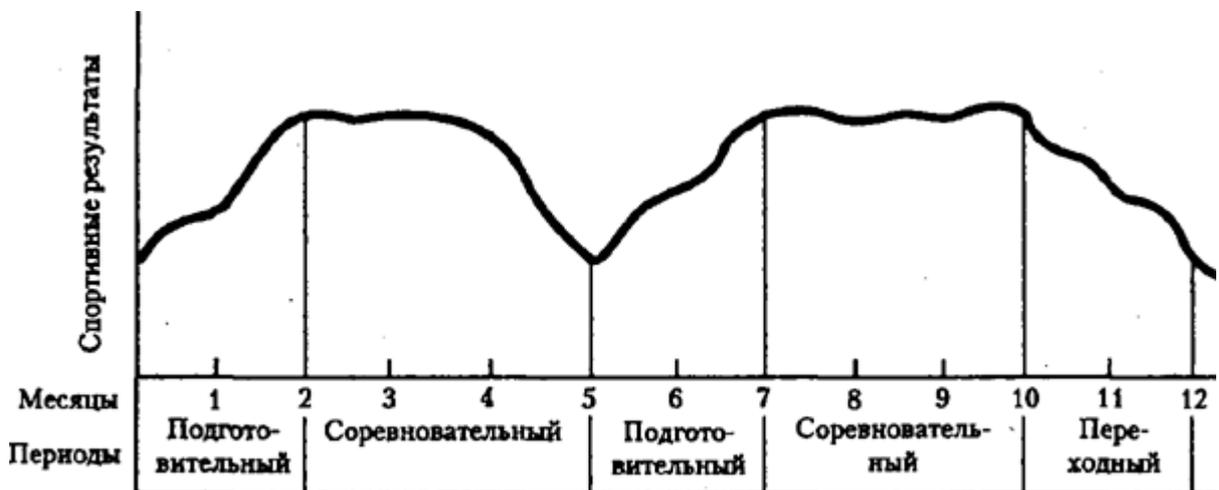


Рис. 2. Двухпиковая кривая развития спортивной формы и соответствующие им пять периодов тренировки

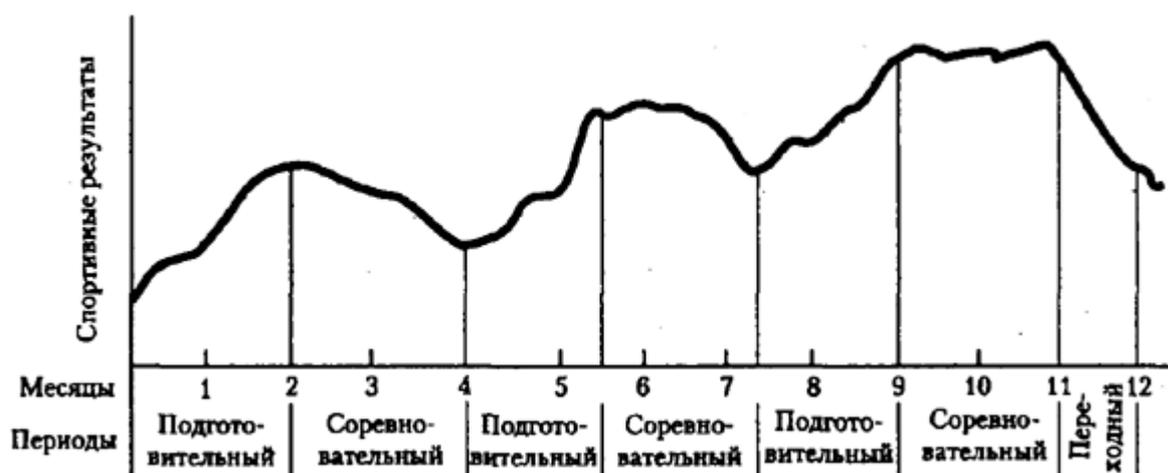


Рис. 3. Трехпиковая кривая развития спортивной формы и соответствующие им семь периодов тренировки

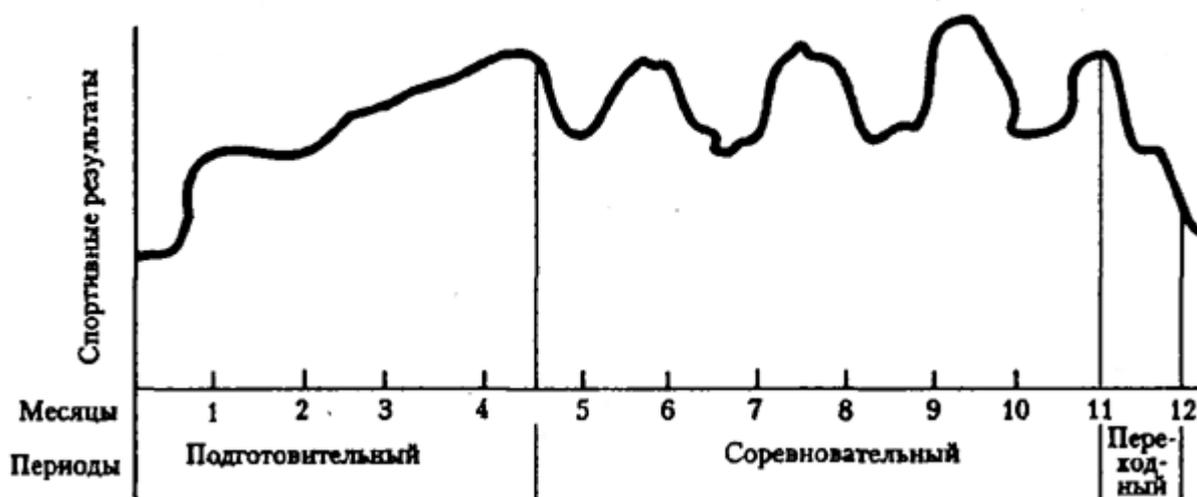


Рис. 4. Многопиковая кривая развития спортивной формы

Текущее и оперативное планирование

Текущее планирование связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии. Оно призвано представить различные факторы тренировочного процесса (подбор соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов направленного восстановления и стимуляции работоспособности), в таком сочетании, которое обеспечивало бы условия для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на основных соревнованиях.

С одной стороны, планируются определенные «блоки» из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой — проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью спортсмена путем различных тестов, ибо важно выявить эффективность подготовки после каждого «блока» тренировочных занятий.

Оперативное планирование, или управление учебно-тренировочным процессом, — определяет степень физической, технической, тактической подготовленности спортсмена. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

Современные технические средства позволяют оперативно получать и доводить до занимающихся информацию о динамических и кинематических характеристиках движений, реакции основных функциональных систем, их соответствии заданным характеристикам. Это позволяет своевременно корректировать индивидуальные нагрузки, использование тренировочных средств.

Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки.

Основные документы планирования. При планировании спортивной тренировки составляются следующие документы:

- 1) учебный план;
- 2) программа;
- 3) план перспективной многолетней тренировки;
- 4) план круглогодичной тренировки на текущий год;
- 5) недельные или месячные циклы по периодам тренировки;
- 6) рабочий план на 1—3 месяца;
- 7) план-конспект очередного занятия.

Учебный план отражает основные разделы учебного материала. В нем указывается количество часов на год, на периоды тренировки и общее количество часов по каждому разделу или виду работы.

Программа составляется и издается вышестоящими организациями. В ней перечисляются объем и содержание каждого раздела учебного материала, а также нормативные требования и методические указания по организации и проведению учебной работы.

Перспективный план планируется на 4 года, с учетом крупных соревнований.

В основу многолетней подготовки юного спортсмена должно быть положено повторение однотипных годовых циклов с постепенным увеличением объема нагрузок, интенсивности и сложности средств общего и специального физического развития спортсмена, а также повышение его технической и тактической подготовленности.

В *круглогодичном* тренировочном цикле планируются объем и интенсивность общей и специальной подготовки, учитываются условия учебы, данные врачебного контроля и т. д.

Индивидуальный план круглогодичной тренировки составляется спортсменом и тренером совместно в форме личной карты в начале годового цикла.

Учет работы необходим для контроля хода тренировочных занятий, для получения исходных данных при дальнейшем планировании в целях улучшения качества занятий и подведения итогов.

Педагогический контроль и учет проводит тренер. Он учитывает:

- а) посещаемость, успеваемость и выполнение плана тренировки;
- б) спортивные достижения;

Врач следит за состоянием здоровья занимающихся, проводит систематический врачебный осмотр, периодически проверяет состояние тренированности, следит за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий.

Спортсмен ведет самоконтроль, соблюдает установленный режим, наблюдает за выполнением плана тренировки, следит за пульсом, весом, отмечает в дневнике самочувствие и влияние отдельных факторов на спортивные результаты.

Содружество тренера, спортсмена и врача и учет всех данных позволят правильно оценить результаты работы, вскрыть недостатки, лучше подобрать средства и методы подготовки спортсмена.

Для учета работы ведутся следующие документы:

По педагогическому контролю: журнал учета работы на группу; индивидуальная личная карта спортсмена; поурочный или графический рабочий план; протоколы соревнований, списки разрядников;

По врачебному контролю: индивидуальная карта врачебного контроля; копии заявок на участие в соревнованиях; акты обследований мест занятий и журнал учета травм.

По самоконтролю: дневник самоконтроля; индивидуальный план круглогодичной тренировки и планы месячных тренировочных циклов; зачетная классификационная книжка спортсмена.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:
разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение,

осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

Понятие психической надежности в спорте и ее основные свойства

Под психологической надежностью спортсмена понимается вероятность стабильного сохранения им высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных ситуациях тренировки и соревнований в течение запланированного цикла подготовки. Устойчивая эффективность психической деятельности и состояний, повышающая работоспособность и результативность двигательной деятельности спортсмена, обеспечивается комплексом психических составляющих.

Среди них можно выделить, во-первых, такие качества, которые, прежде всего, определяют эффективность двигательной деятельности (например, сенсомоторные и интеллектуальные качества); во-вторых, личностные свойства, способствующие эффективной помехоустойчивой деятельности в целом (мотивация достижений, уровень притязаний, стремление к доминированию, психическая выносливость, эмоциональная устойчивость); в-третьих, умение регулировать психическое состояние в условиях воздействия стрессогенных факторов; в-четвертых, социально-психологические особенности коллектива и его членов (сплоченность, четкая групповая структура, психологическая совместимость, оптимальное лидерство и др.).

3.5. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

**План применения средств восстановления
в недельном микроцикле в период напряженной тренировки**

Дни недели, дата	Перед занятиями	В течении занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, фармак. средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

3.6. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов 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 гимнастов. 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 тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в СШ и общеобразовательной школе. Гимнасты – практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в СШ и общеобразовательных школах.

Хорошо поставленные в СШ воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто предопределяет их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

Содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствование спортивного мастерства	Группы Высшего спортивного мастерства
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+	Проведение на разных группах	-
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+	+
3. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у).	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	+	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	+	+	+
6. Шефство над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	-	+	+

Содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствование спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
1. Понятие о 10-балльной системе оценки гимнастических упражнений	+	+	+
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+	+
3. Классификация ошибок	+	+	+
4. Общие положения о гимн. соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+
5. Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья.	+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавок за выполнение упр. (ошибки в техн., осанке, приземлении и др.)	+	+	+
7. Особенности судейства упражнений обязательной программы	+	+	+
8. Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упр.: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы.	+	+	+
9. Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья.	+	+	+
10. Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы.	+	+	+
11. Судейство соревнований по СФП	-	+	+
12. Судейство первенства ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	-	+	+
13. Обучение записи упражнений с помощью символов.	-	+	+
14. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	-	+	+

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Мероприятиями, способными воспитать у обучающихся антидопинговую грамотность может стать реализация антидопинговой программы. Реализацию программы проводит тренер-преподаватель совместно с врачом диспансера или школьным. *Приложение к программе спортивной подготовки.*

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			лекционных	практических
1.	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.	3	2	1
2.	Профилактика применения допинга среди спортсменов: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.	3	2	1
3.	Антидопинговая политика и ее реализация: • Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для спортсменов.	6	4	2
Итого:		12	8	4

Учебный план-график занятий по антидопинговой программе

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Количество часов												
Теоретическая подготовка:	2	2	4										8
1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: - характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; - фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.	2												
2. Профилактика применения допинга среди спортсменов: - характеристика допинговых средств и методов; - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;		2											2
3. Антидопинговая политика и ее реализация: - Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; - антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; - руководство для спортсменов			4										4
Практическая подготовка:			1	1	1	1							4
Для тренировочных групп													
Онлайн-обучение на сайте РУСАДА			1										
Антидопинговая викторина «Играй честно»				1									
Семинар для спортсменов и тренеров						1							
Родительское собрание (Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры)							1						
Для групп ССМ													
Онлайн-обучение на сайте РУСАДА				1									
Семинар: - виды нарушений антидопинговых правил - процедура допинг-контроля - подача запроса на ТИ - система АДАМС									1				

3.8. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ (методические рекомендации)

Программный материал для практических занятий по этапам подготовки

Спортивная гимнастика (мужчины)

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цели обучения:

- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика;
- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности.

Учебный план для групп начальной подготовки I года обучения

Цели:

- учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки направлен на развитие и укрепление здоровья на базе приобретения хорошего фундамента общефизической подготовленности.

Задачи:

- овладение необходимыми навыками и умениями занятий в спортивной школе;
- приобретение основных двигательных умений и навыков общефизической подготовки.

Учебный план-график

прохождения учебного материала в группах начальной подготовки I года обучения

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Специальная физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Акробатика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Хореография	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5	Техническая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6	Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивных соревнований											
7	Контрольные испытания (зачеты)			x			x			x			

**Учебный план-график
прохождения учебного материала в группах начальной подготовки 2 года обучения**

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Специальная физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Акробатика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Хореография	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Техническая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5	Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивных соревнований											
6	Контрольные испытания (зачеты)			x						x		x	

Программный материал для групп начальной подготовки 1, 2 года обучения

Упражнения для развития физических качеств

Для освоения элементов программы по гимнастике необходимо осуществлять подбор упражнений, развивающих физические способности учащихся, сходных по структурному рисунку и внешним признакам с изучаемыми двигательными действиями. Такой подход дает максимум эффекта, поскольку будет готовить ученика непосредственно к конкретной работе.

При развитии физических способностей обучающихся необходимо придерживаться определенных методических требований, характерных для отдельных физических качеств.

Развитие силы

В процессе тренировочных занятий гимнастам необходимо развивать как динамическую, так и статическую силу, однако в возрасте от 7 до 8 лет упражнения силового характера, связанные с натуживанием, применять не рекомендуется. Для развития качества силы необходимо придерживаться определенных методических требований: в одно занятие включать упражнения не более чем для двух смежных групп мышц, повторять упражнения в одном подходе 6-8 раз, выполнять 2-3 подхода с интервалом отдыха между ними не более 1.5-2,0 мин. После силовых упражнений необходимо выполнить висовые упражнения (перекладина, гимнастическая стенка и упражнения на растягивание мышц, участвующих в работе (наклоны вперед, стоя лицом к опоре, рывки руками, вращения руками) и упражнения на расслабление.

Развитие силовых качеств осуществляется следующими методами:

Динамических усилий - выполнение упражнений без отягощения и с малыми отягощениями (гантели, набивные мячи) в течение 10 сек. С максимальной скоростью

Изометрического режима работы мышц - выполнение упражнений статического характера с сохранением определенной позы или приложением максимальных усилий, которые должны фиксироваться 5-6 сек. (эти упражнения применяются только с собственным телом, без внешних отягощений)

Статических усилий - выполнение упражнений при фиксированном удержании определенной позы (угол в упоре, вис на согнутых руках, упор на согнутых руках и т.д.).

Эффективным способом развития силовых качеств и силовой выносливости в тренировочных занятиях является использование кругового метода, Группа разбивается на подгруппы, состоящие из 2-х - 3-х гимнастов, и выполняет на каждой станции задания тренера, после чего следует смена, обычно по часовой стрелке.

Примерные упражнения для развития силовых качеств приведены ниже.

Упражнения для мышц-сгибателей рук

1. Подтягивание в висячем положении (вис лежа) на перекладине с применением сгибательно-разгибательных действий в тазобедренных суставах на скорость. Выполнить 6-8 раз в быстром темпе. Повторить 2-3 раза.
2. Подтягивание в висячем положении (вис лежа) на перекладине хватом сверху и снизу. Выполнить 6-8 раз. Повторить 2-3 раза.
3. 4-6 подтягиваний хватом сверху на перекладине и удержание виса на согнутых руках 5-7 сек. Повторить 2-3 раза.
4. То же, но в висячем положении на перекладине хватом снизу.
5. То же, но в висячем положении на перекладине разным хватом.
6. Вис на согнутых руках на перекладине с касанием грудью грифа в течение 6-8 сек. Повторить 2-3 раза. Интервал отдыха 20-30 сек.
7. Лазание по гимнастической стенке с поочередным перехватом рук и ног. Выполнить 3-4 раза подряд в быстром темпе.
8. Лазание по гимнастической стенке с одновременным подтягиванием, с постановкой ног на рейку и быстрым перехватом руками и т.д. Выполнить 2 подхода с интервалом отдыха 20-30 сек.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в быстром темпе. Выполнить 6-8 раз.
10. Упражнения для развития силы мышц-разгибателей ног
11. Прыжки на месте толчком двумя ногами (15-20 прыжков)
12. Приседания в быстром темпе (10-12 приседаний)
13. Приседания на одной, с опорой рукой (руками). Выполнить 8-10 раз в быстром темпе.
14. Приседания в парах, стоя спиной друг к другу, руки согнуты в локтях в замок. Выполнить 6-8 раз.
15. Прыжки на месте с сопротивлением партнера (стоя лицом друг к другу, руки на плечах напарника). Выполнить 10-12 прыжков.
16. Прыжки в парах в положении приседа спиной друг к другу, руки согнуты в локтях в замок. Выполнить 8-10 прыжков.
17. И.п. - сед лицом друг к другу, взявшись за руки, с согнутыми ногами, стопы опираются в стопы напарника. С сопротивлением поочередное сгибание и разгибание ног. Выполнить по 10-12 раз.
18. И.п. - лежа на спине на мате с опорой руками, ноги согнуты. Напарник выполняет сед на стопы. С сопротивлением сгибание и разгибание ног. Выполнить 6-8 раз.
19. И.п. - вис присев на гимнастической стенке (лицом к опоре). В быстром темпе разгибание ног с одновременным подтягиванием до виса стоя. Выполнить 12-16 раз.
20. Прыжок в длину с места.
21. Выпрыгивания из низкого приседа. Выполнить 8-10 раз.
22. Приседания и прыжки на месте с отягощениями (гантелями).
23. Специальные упражнения для развития прыгучести.
24. И.п. — стоя лицом к опоре и держась за нее на уровне груди. 1 - поднимание на носки повыше. 2 — и.п. Повторить 12-16 раз
25. И.п. — то же. 1 - полуприсед. 2 - пружинистые опускания на всю стопу.
26. И.п. - то же. Подскоки на месте на напряженных ногах. Выполнить 15-20 раз.
27. Прыжок с одной ноги на две с последующим отскоком вверх. Выполнить 20 раз.
28. Два прыжка на напряженных ногах, третий с максимальным вылетом. Выполнить 10-12 раз.
29. Прыжок в длину с места (на 50-60 см) с последующим отскоком вверх. Выполнить 10-12 прыжков.
30. Стоя на возвышении до 40 см., прыжок с отскоком вверх. Выполнить 10-12 раз.
31. Прыжки со сменой ног. Выполнить 8-10 прыжков подряд.

Развитие гибкости

Для развития качества гибкости необходимо использовать различные методы. Одним из них является метод «активных» движений, который заключается в выполнении упражнений с постоянным увеличением амплитуды движения после напряжения мышц и при многократном их выполнении (махи ногами, рынки руками, круги руками, наклоны и т. п.).

Метод «пассивных» движений заключается в выполнении упражнений с помощью партнера с применением отягощений (гантели, резиновые амортизаторы), а также прикладывая собственные усилия (притягивая ноги к туловищу, туловище к ногам, отводя руками ногу и т.д.). Кроме того, при использовании данного метода упражнения могут выполняться с помощью партнера.

Метод «статических» положений заключается в выполнении упражнений при сгибании тела сидя, лежа, удержание на максимальной высоте поднятой ноги, фиксируя положение выпада, которые выполняются с максимальной амплитудой и фиксацией в течение 10-20 сек.

Очень хорошо влияет на развитие гибкости использование этих методов в комплексе при их различном чередовании «комбинированный» метод. Число повторений при развитии гибкости должно быть не менее 10.

Для дальнейшего спортивного совершенствования гимнастам необходимо развивать подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, поясничном отделе позвоночного столба при многократном повторении наклонов, рывков руками, шпагатов, мостов.

Примерные упражнения для развития качества гибкости приведены ниже.

Упражнения для развития гибкости в плечевых суставах

1. И.п. - стойка, руки вверх в замок. Медленно силой отведение рук вверх-назад. Повторить 10-12 раз.
2. То же, но выполнить рывки руками вверх-назад. Выполнить 12-16 раз.
3. И.п. - стойка, руки согнуты в локтях в замок, локти в стороны. Медленное отведение рук назад до отказа. Выполнить 10-12 раз.
4. И.п. - правая вверх за голову, левая вниз за спину. Медленно соединить руки в замок за спиной. Выполнить 6-8 раз. Менять руки на каждый счет.
5. И.п. - наклон вперед прогнувшись, руки вверх. 1 - рывок руками назад до отказа. 2 - рывок руками вверх до отказа. Выполнить 8-10 раз.
6. И.п. - упор лежа сзади прогнувшись. Пружинистые сгибания ног с отведением рук назад.
7. И.п. - стоя лицом к опоре, хват руками на уровне груди. Наклон вперед прогнувшись, и пружинистые наклоны. Выполнить 20-25 раз.
8. То же, но в широком хвате.
9. И.п. - стоя спиной к опоре, хват руками на уровне груди. Присед и пружинистые приседания. Выполнить 12-16 раз.
10. То же, но махи (поочередно) ногой вперед с одновременным приседанием на другой. Выполнить по 6-8 раз каждой ногой.

Упражнения для развития гибкости в поясничном отделе

1. И.п. - стойка руки на пояс. Наклон вперед прогнувшись, и пружинистые наклоны. Выполнить 12-16 раз.
2. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон назад и пружинистые наклоны. Выполнить 12-16 раз.
3. И.п. - о.с. Выполнение поочередных наклонов назад и вперед. Выполнить 10-12 раз.
4. И.п. - упор на коленях, руки на пояс. Пружинистые наклоны назад. Выполнить 15-20 раз.
5. И.п. - сед, ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед и пружинистые наклоны. Выполнить 20-25 раз.
6. То же. Из положения седа.

7. То же, но при наклоне вперед охватить руками голеностопы снизу и, притягивая руками тело к ногам, пружинистые наклоны.

Упражнения для развития гибкости в тазобедренных суставах

1. И.п. - стоя у опоры правым боком и держась рукой за опору на уровне груди, другая на поясе. Махи левой ногой в сторону до отказа без отягощения и с отягощением. Выполнить 12-16 махов.

2. То же, но стоя левым боком у опоры.

3. Стоя лицом к опоре и держась руками на уровне груди. Выполнение махов ногами назад. Выполнить по 14-16 раз каждой ногой.

4. Выпады правой и левой ногами вперед и пружинистые покачивания.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Присед, колени наружу и пружинящие приседания. Выполнить 12-16 раз.

6. И.п. - стоя лицом к опоре, поставить правую ногу на опору на уровне пояса. Сгибая правую - пружинистые наклоны. Выполнить 15-20 раз.

7. То же, но с другой ноги.

8. И.п. - стоя правым боком к опоре и положив правую на опору на уровне пояса. Наклон вперед и пружинистые наклоны. Выполнить 15-20 раз.

9. То же с другой ноги.

10. Стойка с широко разведенными ногами с опорой руками спереди. Повороты вправо и влево не поднимая таза. Выполнить 15-20 раз.

Развитие координации движений

Одной из важнейших задач у юных гимнастов является развитие их двигательных функций и умение управлять своими движениями. Важную роль в решении этой задачи имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных умений обладает ученик, тем богаче его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Известно, что наиболее эффективно двигательные способности ребенка развиваются к 13-14 годам.

В процессе выполнения различных гимнастических и акробатических упражнений и связок, в опорных прыжках, обучающимся необходимо координировать свои усилия в пространстве, во времени, и по степени прилагаемых мышечных усилий. Кроме того, большинство упражнений связано с вращениями, быстрыми поворотами, частой сменой ритма и темпа, а это в свою очередь требует высокой степени развития вестибулярного аппарата.

Очень важно в обычных для учеников позах менять положение головы, рук, ног, а при беговых упражнениях чаще менять направление, добавляя дополнительные движения головой, руками, ногами.

Основным средством, совершенствующим координационные двигательные способности, являются специально направленные упражнения, входящие в основную и спортивную гимнастику. При этом упражнения, связанные с умением сочетать свои движения различными частями тела, имеют неодинаковую трудность. Поэтому весьма важно последовательно усложнять координационную трудность проводимых с гимнастами упражнений.

Наиболее легкими из них являются упражнения на выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой, например:

1. И.п. — ос.

1 — правую руку и ногу вперед;

2—и.п.;

3 — левую руку и ногу вперед;

4—и.п.

2. И.п. — о.с.

1 — правые руку и ногу в сторону;

2 — и.п.;

3 — левые руку и ногу в сторону;

4 — и.п.

3. И.п. — о.с.

1 — руки в стороны, левую ногу в сторону;

2 — и.п.;

3 — руки вперед, правую ногу вперед;

4 — и.п.

Несколько сложнее одновременные разнонаправленные движения руками в сочетаниях с движениями ног, например:

1. И.п. — о.с.

1 — правую руку вперед, левую назад, правую ногу вперед;

2 — и.п.;

3 — левую руку вперед, правую назад, левую ногу вперед;

4 — и.п.

2. И.п. — о.с.

1 — правую руку в сторону, левую вперед, правую ногу вперед;

2 — и.п.;

3 — левую руку в сторону, правую вперед, левую ногу вперед;

4 — и.п.

3. И.п. — о.с.

1 — правую руку вперед, левую вверх, правую ногу в сторону;

2 — и.п.;

3 — левую руку вперед, правую вверх, левую ногу в сторону;

4 — и.п.

Еще сложнее разнонаправленные разноименные движения руками и ногами, например:

1. И.п. — о.с.

1 — правую руку вперед, левую ногу в сторону;

2 — и.п.

3 — левую руку вперед, правую ногу в сторону;

4 — и.п.

Самые трудные — разнонаправленные, асимметричные движения руками в сочетании с движениями разноименной ногой, например:

1. И.п. — о.с., правую руку вверх, левую — вниз.

1 — правую вниз, левую вверх;

2 — правую вверх;

3 — правую вниз;

4 — правую вверх, левую вниз;

5 — левую вверх;

6 — правую вниз;

7 — правую вверх;

8 — и.п.

2. И.п. — о.с.

1 — прыжок на месте, правую руку на пояс;

2 — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу;

3 — прыжок на месте, правую руку вверх, левую к плечу;

4 — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу, левую вверх;

5 — прыжок на месте, правую руку на пояс, левую к плечу;

6 — прыжок ноги врозь, правую руку вниз, левую на пояс;

7 — прыжок на месте, левую вниз;

8 — прыжок ноги врозь, руки вниз.

Следующие восемь счетов можно выполнять, начиная с левой руки.

Из указанных выше сочетаний движений можно составить различные соединения на 8-16 счетов, постепенно усложняя их координацию:

3. И.п. — о.с.

1-2 шаг правой вперед, левую руку вперед, правую вверх:

3-4 шаг левой вперед, правую руку вперед, левую вверх.

5-6 шаг левой назад, левую руку вперед, правую вверх:

7-8 шаг правой назад, левую руку вверх, правую вперед.

Повторить 2-4 раза.

4. И.п. — о.с.

- правую назад, правую руку вперед, левую назад;

- правую вперед, поменять положение рук;

- правую назад, круг руками книзу;

- и.п.

5-8 — то же, начиная с левой ноги.

Упражнения для развития ориентировки в пространстве

1. Выполнение движений руками при поднимании вперед, вперед-вверх, при отведении рук в стороны, в стороны-вниз, в стороны-вверх и т.д.

2. Те же задания, но выполняются по сигналу «быстро».

3. Выполнение движений ногами при поднимании ноги вперед, вперед-вниз, при отведении ноги в сторону, в сторону-вниз и т.д.

4. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро», а также махом ногой.

5. Выполнение движений туловищем при сгибании (наклон вперед, наклон вниз-вперед, наклон прогнувшись) с различными положениями рук (руки за головой в замок, руки в стороны, руки вверх).

6. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро».

7. Выполнение движений в положении упора сидя, руки сзади (поднимание ног в угол 30°, 45°, 90°, высокий угол 130-135°).

8. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро».

9. В положении лежа на спине руки вверх, поднимание ног до угла 30° (вперед-вверх), до угла 90° (вверх), до угла 120° (вверх-назад), до угла 180° (ноги параллельно полу).

10. Те же упражнения, но выполняются по сигналу «быстро».

11. Выполнение прыжков с поворотом на 90°, 180°, 270°, 360°.

12. Выполнение кувырков в группировке на заданную длину.

13. Выполнение серии кувырков вперед в группировке (по разметкам).

14. Выполнение двух кувырков в группировке — прыжок вверх с поворотом на 360° — попасть на разметку или устоять при приземлении.

15. Выполнение кувырков назад в группировке (по заданию), на втором или третьем кувырке попасть в круг (Д-30см)

16. Прыжки в длину с места на заданное расстояние.

17. Выполнение движений руками, ногами, туловищем на фоне градуированного экрана.

Упражнения для развития дифференцировки во времени

1. Выполнение рынков руками, вращений руками вперед и назад в обычном темпе, медленнее и быстрее привычного темпа.

2. Выполнение махов ногами вперед, назад в сторону в привычном темпе, медленнее и быстрее привычного темпа

3. Выполнение наклонов вперед, назад в сторону в удобном темпе, медленнее и быстрее удобного темпа.

4. Выполнение упоров (различные варианты) и их чередование в разном темпе исполнения.

5. В упоре сидя сзади, упоре лежа сзади прогнувшись — махи правой (левой) ногой вверх в различном темпе и с разной скоростью.
6. Из упора сидя сзади или лежа на спине — поднимание ноги (ног) в разном темпе исполнения (быстром, медленном, обычном).
7. Выполнение кувырков вперед и назад в группировке в разном темпе.
8. Выполнение стоек на лопатках, на голове в разном темпе.
9. Выполнение прыжков толчком двумя вперед и назад в разном темпе.
10. Прыжки по отметкам (5 прыжков) за 3, 4, 5, 6 секунд.
11. Бег 20, 30 м., с различной скоростью (по заданию тренера).

Упражнения для развития мышечных дифференцировок

1. Выполнение рынков руками, вращений руками без отягощений и с отягощениями (0,5 - 1,5 кг).
2. Выполнение махов ногами, наклонов вперед, назад, в сторону с различным приложением усилий.
3. Выполнение прыжков вверх с приложением максимальных усилий, больше и меньше максимальных усилий.
4. Прыжки в длину, с закрытыми глазами, на заданное расстояние.
5. Выполнение движений руками, ногами, туловищем без оценки зрения.
6. Выполнение прыжков, разных видов упоров с закрытыми глазами.
7. Выполнение кувырков вперед и назад в группировке, прыжки спиной вперед, прыжки в длину с места без оценки зрения.
8. Упражнения для развития способности противостоять внешним раздражениям вестибулярного аппарата
9. Ходьба и бег с ускорениями, внезапными поворотами, остановками.
10. Прыжки спиной вперед, правым и левым боком, с поворотами на 90°-360°.
11. Прыжки и бег с препятствиями.
12. Наклоны вперед, назад, влево, вправо на каждый счет, на 2, 4 счета.
13. Приседы, упоры присев с различными положениями головы.
14. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, вращение влево и вправо в быстром темпе (15-20 раз), а также выполнение их с закрытыми глазами.
15. Чередование наклонов вперед и назад с разными положениями рук, а также с оценкой зрения и без оценки зрения.
16. Чередование приседа, полуприседа, упора присев с разным положением рук, с оценкой зрения и с закрытыми глазами.
17. Кувырок вперед в группировке, прыжок вверх с поворотом на 360° — кувырок вперед в группировке и т.д.
18. Кувырок вперед в группировке, прыжок вверх с поворотом на 180° — кувырок вперед в группировке и т. д.
19. Прыжок вверх с поворотом на 360° — прыжок в длину с места.
20. Игры и эстафеты, связанные с кувырками, преодолением препятствий и их различное чередование.

Упражнения для комплексов СФП

1. Ходьба в упоре.
2. Ходьба в вися.
3. Упор углом.
4. Подтягивания в вися.
5. Вис углом.
6. Из вися, силой, сгибаясь в тазобедренных суставах - вис сзади.
7. Поднимание прямых ног на стенке.
8. Из вися стоя, согнувшись, спиной к стенке, поднимание прямых ног в вис прогнувшись.
9. Лазание по канату.

V	Брусья	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Размахивания в висе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Размахивания в упоре на руках		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Из размахивания в висе, подъем махом назад в упор на руках			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Из размахивания в висе, подъем махом назад в упор	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Размахивания в упоре	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Соскок махом назад			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
VI	Перекладина	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Оборот назад в упоре	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Оборот вперед в упоре	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Соскок дугой				+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Размахивания в висе					+	+	+	+	+	+	+	+

Программный материал для учебно-тренировочных групп I года обучения

Акробатика

1. Махом одной толчком другой кувырок через стойку на руках.

- Из стойки на лопатках, руки вверх - перекат в упор присев.
- Стойка на руках (с опорой о стенку, с помощью, самостоятельно).
- Толчком одной и махом другой стойка на руках с последующим перекатом (через спину) в упор присев.

2. Переворот боком.

- Стойка на руках с помощью.
- Стойка ноги врозь с опорой спиной о стенку, передавая тяжесть тела с одной руки на другую.
- То же, с последующим переворотом в сторону с помощью.
- Переворот в сторону вдоль стены спиной к ней.

3. Подъем разгибом с головы.

- Лежа на спине согнувшись, кисти упираются в мат за головой быстрый переход в мост.
- Из моста встать на ноги, руки вверх.
- С 3-4 матов: упор стоя согнувшись на голове и руках, посылая ноги вперед-вверх активно оттолкнуться руками выйти в мост.
- То же, но встать на прямые ноги руки наверху (с 4-х, 2-х и 1-го мата).
- После кувырка.
- Чередование переворотов на согнутые и прямые ноги.

4. Кувырок назад в стойку на руках.

- Из упора присев перекат в стойку на лопатках руки вверх.
- То же, с переходом в стойку на руках и перекат в и.п.
- Кувырок назад в стойку с помощью.

5. Рондат.

- Переворот в сторону в быстром темпе.
- То же, но с поворотом спиной к основному направлению движения (на одну ногу).
- Из стойки на руках в момент падения тела согнуть ноги и прогнуться в поясничной части. Затем быстро сгибаясь в тазобедренных суставах оттолкнуться руками и сделать прыжок с рук на ноги (курбет).
- Рондат с шага (следить за правильностью постановки рук и направлением движения).
- Рондат с вальсета, с последующим прыжком вверх.

6. Переворот вперед.

- а) Медленный переворот вперед.
- б) Переворот вперед на горку матов на спину.
- в) Переворот вперед в яму.
- г) Переворот вперед с помощью и самостоятельно.
- д) То же на 2-3 мата.

7. Сальто вперед.

- а) С разбега кувырок вперед на горку матов.
- б) С возвышения 50-80 см прыжок на мост и сальто вперед.
- в) Сальто вперед с разбега с помощью на горку матов.
- г) То же, самостоятельно.
- д) С уменьшением количества матов.

8. Переворот назад (фляк).

- а) Прыжком назад падение спиной на горку матов,
- б) Перекидка назад (медленно с помощью).
- в) Переворот назад с постановкой рук и ног на разметки (линия рук - в 40-45 см, линия ног - в 85-90 см).
- г) Переворот назад с помощью.
- д) Переворот назад по наклонной плоскости.
- е) Переворот назад самостоятельно.

Конь-махи**1. Махи в сторону.**

- а) Стоя лицом к опоре, взяться за нее внизу. Махи ногой в сторону. Удержание поднятой в сторону ноги 3 сек. То же другой ногой.
- б) Упор лежа боком, рука на скамейке. Махи свободной ногой в сторону. Упор лежа боком ноги врозь, свободная рука в сторону, держать 3 сек. Угол разведения ног 90° и больше.
- в) В висе спиной к стенке ноги врозь размахивания в стороны, разводя ноги пошире и касаясь носком рейки выше головы.
- г) В упоре на руках на брусках или на кольцах размахивания в стороны ноги врозь.
- д) То же, но над конем без ручек (комбинированный снаряд - бруска и конь или кольца и конь).
- е) Размахивание в упоре, постепенно увеличивая высот подъема одноименной ноги в сторону, угол разведения ног и угол отведения туловища от разноименной руки.

2. Круги двумя ногами

- а) В упоре на коне без ручек, с ручками, на бревне продольно передвижение в упоре в сторону, поочередно переставляя руки.
- б) Угол на ручках коня - разогнуться - упор сзади - не касаясь ногами коня, угол - перемах назад согнувшись в упор, не касаясь коня ногами, держать 3-5 сек.
- в) На тренажере круги двумя в медленном темпе.
- г) Проводка по движению на коне с ручками.
- д) Имитация кругов двумя в упоре лежа на полу.
- е) Круги двумя самостоятельно на грибке.
- ж) На тренажере 10 кругов двумя на время с нормальной, хорошей осанкой в нормальном темпе, быстро и медленно.

Кольца**1. Из размахиваний в висе, вис прогнувшись**

- а) Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке силой вис прогнувшись.
- б) Из вися прогнувшись медленное опускание вперед прогнутого тела и выпрямление его с помощью. Голову возвращать в положение прямо.

- в) Размахивание и вис прогнувшись с помощью. Зафиксировать это положение.
- г) Размахивание в вися, вис прогнувшись.
- д) Размахивание в вися, вис прогнувшись на оценку.

2. Выкрут вперед прогнувшись.

- а) Имитация выкрута руками в стойке. Супинация рук сопровождается наклоном туловища назад, сведением внутренних краев лопаток и наклоном головы назад
- б) И.п. - руки вверх с резиной, прикрепленной сверху. Имитация движения руками.
- в) Из вися стоя махом одной выкрут вперед с помощью и самостоятельно.
- г) Выкрут вперед прогнувшись с помощью.
- д) Выкрут вперед на оценку.

3. Соскок выкрутом назад.

- а) Имитация выкрута в вися стоя на низких кольцах.
- б) Из вися согнувшись выкрут назад с фиксацией конечного положения с помощью. Поддерживать под плечо и бедро спереди.
- в) Выкрут назад в соскок с небольшой помощью.
- г) Выкрутом назад соскок, не отпуская колец (кольца низкие).

Прыжок

1. Прыжок ноги врозь.

- а) Из упора лежа толчком ног перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь и быстро выпрямиться.
- б) С 2-3 шагов разбега вскок в упор присев и соскок ноги врозь.
- в) С 2-3 шагов разбега прыжок в упор стоя согнувшись ноги врозь на коне с ручками и соскок прогнувшись.
- г) Прыжок ноги врозь через коня в ширину с ручками с места.
- д) С места прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100 мм), мостик на расстоянии 30-40см.
- е) Прыжок ноги врозь через коня в ширину.
- ж) Прыжок ноги врозь через коня в длину с положенным на него матом (высота 110 см). Два мостика положены один на другой.
- з) Прыжок ноги врозь через коня, поставленного наклонно (дальняя часть на 5-10 см выше ближней)
- и) С 5-7 шагов разбега прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня.

2. Прыжок переворотом.

- а) С разбега переворот толчком двумя ногами на акробатической дорожке.
- б) Толчком одной и махом другой ноги переворот на коне.
- в) С разбега прыжок в стойку на руках на горку матов и кувырок вперед (перед матами протянута веревочка, высота которой увеличивается до 120 см.
- г) Прыжок переворотом прогнувшись через горку матов высотой 50 см с разбега. Высоту постепенно увеличивать до 100 см.
- д) Прыжок переворотом вперед через коня в ширину. С помощью.
- е) Прыжок переворотом вперед через коня в длину с положенным на него матом с двух мостиков, поставленных один на другой, затем с одного мостика.
- ж) Прыжок переворотом вперед через коня в длину толчком о дальнюю часть.

Брусья

1. Размахивания в вися.

- а) В вися, пассивные размахивания с помощью, до полной остановки.

- б) На гимнастической стенке, имитация маха вперед и маха назад.
- в) То же, но в вися на брусках.

2. Размахивания в упоре на руках.

- а) В упоре на согнутых руках размахивание небольшой амплитуды.
- б) В упоре на руках нажимать руками на жерди, приподнимая тело вверх.
- в) В упоре на руках пассивное размахивание прямым телом с помощью.
- г) Из упора лежа сзади на руках ноги врозь, слегка сгибаясь, приподнять ноги, соединить их и сделать мах назад. На махе назад упор лежа ноги врозь с помощью, и наоборот.
- д) Размахивания в упоре на руках.

3. Из размахиваний в вися, подъем махом назад в упор на руках.

- а) Добиться достаточной амплитуды маха в вися.
- б) То же, в упоре на руках.
- в) Выполнение элемента с помощью и самостоятельно.

4. Из размахивания в вися, подъем махом назад в упор.

- а) отличное исполнение упражнения 3 (а, б, в).
- б) с помощью и самостоятельно (обращая внимание на подъем через прямые руки).

5. Размахивания в упоре.

- а) Передвижение в упоре на полу и брусках.
- б) В упоре лежа медленное и быстрое сгибание и прогибание тела.
- в) То же, в упоре лежа сзади.
- г) Размахивания с малой амплитудой.
- д) Размахивания по 8-10 раз.

6. Соскок махом назад.

- а) В упоре махом назад прогнуться, выпрямляя тело, перейти в упор на одну жердь и закончить соскок в прогнутом положении. С помощью и самостоятельно.
- б) Размахивание и соскок махом назад на низких и средних брусках (на концах, в середине).
- г) Соскок прогнувшись после трех, двух, махов и одного.
- д) Из седа ноги врозь перемах внутрь и махом назад соскок.

Перекладина

1. Оборот назад в упоре.

- а) Подъем переворотом быстро (на один счет).
 - б) В упоре пассивное вращение вокруг перекладины из упора в упор с помощью двух занимающихся. Уметь удерживать тело прямым во время вращения.
 - в) В упоре мах назад и возвращение в и.п., не сгибаясь при возвращении в и.п.
 - г) Оборот назад с помощью (быстрое вращение).
 - д) То же самостоятельно.
- Повторять упражнения по 3 раза подряд в каждой серии.

3. Оборот вперед в упоре.

- а) Из вися согнувшись на брусках, упираясь ногами в нижнюю жердь, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.
- б) Из упора поднять спину до касания перекладины бедрами выпрямляя спину и удерживая бедра у перекладины, упасть вперед с помощью тренера или одного из занимающихся в горизонтальный вис.
- в) Лечь на спину, гимнастическая палка внизу, сесть, прижимая палку прямыми руками к бедрам. То же, но быстро.

- г) Оборот вперед с помощью.
 д) Оборот вперед на средней и высокой перекладине.

4. Соскок дугой.

- а) Из упора начать движение также как оборот назад во второй половине направить ноги вперед - вверх, отталкивая перекладину руками назад (при этом руки не отпускать и прийти в вис лежа на горку матов).
 б) То же, но в соскок.
 в) Соскок дугой через веревочку.

5. Размахивания в висте.

- а) Из виста пассивное размахивание с помощью до полной остановки тела. Тело должно быть выпрямлено, как в висте.
 б) На гимнастической стенке имитация маха вперед и маха назад.
 в) То же, но в висте на перекладине.
 г) Размахивания в висте на перекладине в петлях с помощью и самостоятельно (пытаться выполнять с максимальной амплитудой).

Учебный план для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Цели:

- тренировочный процесс гимнастов второго года обучения направлен на развитие и укрепление здоровья на базе приобретения хорошего фундамента общефизической подготовленности и разносторонних основ технической подготовленности.

Задачи:

- овладение необходимыми навыками и умениями занятий в спортивной школе;
- приобретение основных двигательных умений и навыков общефизической подготовки, специальной и технической подготовки.

Учебный план-график прохождения учебного материала в учебно-тренировочных группах 2 года обучения

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I	Акробатика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Рондат	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Фляк	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Переворот вперед			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Кувьрки из стойки и в стойку на руках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Конь-махи	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Перемахи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Круги одной – одноименные и разноименные					+	+	+	+	+	+	+	+
3	Круги двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Прямые скрещения						+	+	+	+	+	+	+
5	Обратные скрещения						+	+	+	+	+	+	+
6	Из упора сзади – соскок углом влево назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+
III	Кольца	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Вис прогнувшись	+	+	+									+
2	Размахивания в висте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выкрут вперед прогнувшись		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Соскок выкрутом назад	+	+	+									+
5	Выкрут назад в вис					+	+	+	+	+	+	+	+
6	Два выкрута назад в вис								+	+	+	+	+

7	Из упора углом опускание вперед в вис согнувшись	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV	Прыжок	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Прыжок ноги врозь	+	+	+	+	+							+
2	Перевороты вперед в соскок с коня, площадки			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Прыжок согнув ноги через козла (коня) в ширину	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Прыжок переворотом через низкого коня в ширину					+	+	+	+	+	+	+	+
V	Брусья	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Соскок махом назад через стойку на руках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Махом назад стойка на плечах; то же силой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Из виса подъем разгибом в упор			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Размахивания в упоре на плечах				+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Подъем махом назад из размахивания в упоре на плечах							+	+	+	+	+	+
6	силой, согнувшись, ноги врозь, (сгибая руки стойка на руках)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
VI	Перекладина	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Оборот вперед в упоре ноги врозь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Оборот назад в упоре	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Подъем одной	+	+	+	+								+
4	Подъем двумя					+	+	+	+				+
5	Подъем разгибом в упор из виса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Размахивания в висе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Оборот вперед в упоре						+	+	+	+	+	+	+
8	Отмах назад в упоре в вис (в стойку)				+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Оборот назад из упора в вис					+	+	+	+	+	+	+	+
10	Из упора махом назад соскок, согнув ноги через перекладину					+	+	+	+	+	+	+	+

Программный материал для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Акробатика

Переворот с поворотом (рондат)

Первая и вторая серия учебных заданий:

1. Переворот в сторону в быстром темпе.
2. То же, но с поворотом спиной к основному направлению движения (на одну ногу).
3. То же, но в стойке на руках прогнуться (слегка сгибая ноги) и приземлиться на обе ноги.
4. Из стойки руки вверх выйти в стойку на руках с поворотом кругом, ставя руки на разметке. Выполнить упражнение с помощью.
5. То же, но после поворота кругом соединить ноги.
6. То же, с последующим опусканием ног и сгибанием в тазобедренных суставах.
7. Из стойки на руках в момент падения тела согнуть ноги и прогнуться в поясничной части. Затем, быстро сгибаясь в тазобедренных суставах оттолкнуться руками и сделать прыжок с рук на ноги (курбет).
8. То же самостоятельно.
9. То же, но стойка на руках на горке матов (2-3) и прыжок с рук на ноги.
10. Из стойки руки вверх шагом вперед переворот вперед с поворотом кругом. Руки и ноги ставить на разметке, а затем то же выполнить на дорожке без разметок. Сравнивая отпечатки рук на дорожке с расположением разметок, предложить обучающемуся оценить свои действия и выполнить их так, как они были заданы.
11. То же, но, определяя время (0,7 - 1 сек).

Третья серия учебных заданий:

1. Переворот вперед с поворотом кругом с 2-3 шагов разбега.
2. То же с разбега.

3. То же с последующим прыжком вверх.
4. То же с последующим прыжком с поворотом кругом.
5. Переворот в сторону и переворот с поворотом (рондат)
6. Переворот вперед на одну и переворот с поворотом (рондат)

Переворот назад

Первая и вторая серии учебных заданий:

1. Мост из положения лежа.
2. То же быстро по сигналу (хлопок)
3. В стойке на руках зацепиться носками за рейку гимнастической стенки и, прогибаясь, отвести плечевой пояс как можно дальше назад.
4. Прыжком назад падение спиной на горку матов.
5. То же с взмахом руками вверх-назад.
6. Перекидка назад (медленно с помощью).

Третья серия учебных заданий:

1. Прыжок назад прогибаясь на руки помогающим.
2. Из стойки руки вверх прыжок назад прогибаясь на руки помогающим.
3. То же с последующей перекидкой назад.
4. Опираясь одной ногой на возвышение (гимнастическую стенку, горку матов), махом дугой перекидка назад с помощью.
5. Из стойки руки вверх переворот назад с помощью.
6. Переворот назад с помощью.

Четвертая серия учебных заданий:

1. Переворот назад, ставя руки на разметки: а) на линию, начерченную а удобном расстоянии (в 40-45 см), б) на линию, начерченную дальше первой (в 30-55 см).
2. Переворот назад с постановкой рук и ног на разметки (линия рук - в 40-45 см. линия ног - в 85-90 см).
3. Определение времени всего переворота и его частей.

Пятая серия учебных заданий:

1. Переворот назад с помощью.
2. Переворот назад по наклонной плоскости.
3. Переворот назад с помощью ручного пояса.
4. Переворот назад самостоятельно.
5. Курбет и переворот назад.
6. Рондат и переворот назад.
7. Два переворота назад.
8. Рондат и два переворота назад.

Конь-махи

Размахивание в упоре

Первая серия учебных заданий:

1. Стоя лицом к опоре, взяться за нее внизу. Махи ногой в сторону. Удержание поднятой в сторону ноги 3 сек. То же другой ногой.
2. Упор лежа боком, рука на скамейке. Махи свободной ногой в сторону. Упор лежа боком ноги врозь, свободная рука в сторону, держать 3сек. Угол разведения ног 90° и больше.
3. То же, но в вися лежа боком на бревне, низких брусьях или низкой перекладине.

Вторая серия учебных заданий:

1. В вися спиной к стенке ноги врозь размахивания в стороны, разводя ноги пошире и касаясь носком рейки выше головы.
2. В упоре на руках на брусьях или на кольцах размахивания в стороны ноги врозь.

3. То же, но над конем без ручек (комбинированный снаряд - брусья и конь или кольца и конь).

4. На комбинированном снаряде проводка по всей траектории движения ног, фиксируя положения в крайних точках маха. То же, но определяя амплитуду маха.

Третья серия учебных заданий:

1. На комбинированном снаряде размахивание в стороны всей нижней частью тела с небольшим разведением ног в стороны.

2. То же, но с предельным разведением ног и с бросковыми движениями ногами в стороны-кверху.

3. На коне с ручками с прыжка упор лежа боком ноги врозь, отпустить ручку одноименной рукой, разогнуться. То же в другую сторону.

Пятая серия учебных заданий:

1. На коне с ручками с прыжка мах влево с широким разведением ног, стараясь поднять разноименную ногу до верхнего края тела коня, а одноименную в вертикальное положение - мах вправо - соскок. То же в другую сторону.

2. То же, но с помощью тренера. фиксируя положение тела в крайних точках маха.

3. С прыжка размахивание средней амплитуды в упоре с небольшим разведением ног, как бы всем телом.

4. Размахивание в упоре, постепенно увеличивая высоту подъема одноименной ноги в сторону, угол разведения ног и угол отведения туловища от разноименной руки.

5. Размахивания на заданную амплитуду (45-90°).

Перемах левой из упора правой

Первая серия учебных заданий:

1. В упоре лежа поочередное поднимание рук в сторону.

2. В упоре лежа с оттянутыми носками продвижение вперед, поочередно переставляя руки (10 м).

3. Передвижения в упоре на брусьях, поочередно переставляя руки (2 раза подряд).

4. Стоя правым боком к опоре, поднять левую в сторону. Партнер, стоя сзади, поднимает левую ногу занимающегося повыше и делает несколько покачиваний в верхнем положении. Удержать левую ногу, отпущенную партнером, в предельно поднятом положении 3 сек.

5. Стоя лицом к опоре, махи ногой в сторону с отягощением на голеностопном суставе 0,5 кг. Удержать поднятую ногу 3 сек.

Вторая серия учебных заданий:

1. На коне с ручками с прыжка перемах согнув правую - скрещение согнув ноги - перемах согнув правую - махом вперед соскок.

Третья серия учебных заданий:

1. На комбинированном снаряде перемах согнув правую - перемах левой, фиксируя ногу в верхнем положении.

2. На комбинированном снаряде из размахивания в упоре перемах левой без взмаха левой в сторону; то же со взмахом ноги.

3. Из размахивания в упоре правой перемах левой с дополнительной опорой о тело коня сверху, или на подвесную платформу, или с помощью тренера.

4. То же, но в соскок.

Четвертая серия учебных заданий:

1. Из размахивания в упоре правой, не поднимая ступни выше верхнего края коня.

2. То же, но поднять левую повыше (на 80-90°)

3. То же, но с переходом в одноопорное положение на правой.

Пятая серия учебных заданий

1. На коне с ручками проводка по всей траектории движения ног при перемахе левой в упор сзади.

2. Перемах согнув правую - мах вправо - перемах левой (круговым способом). То же другой ногой.

3. То же, но с взмахом в сторону и кверху в соскок и в упор сзади то же и размахивание в упоре сзади.

Круги двумя ногами

Первая серия учебных заданий:

1. Упор углом на концах брусьев и передвижение в упоре в этом положении, поочередно переставляя руки. Повторить 2 раза подряд.

2. В упоре на коне без ручек, с ручками, на бревне продольно передвижение в упоре в сторону, поочередно переставляя руки.

3. Лежа на спине головой к стенке, взяться руками за нижнюю рейку. Силой, стойка на лопатках и опускание до положения, в котором ступни ног расположены на расстоянии 20-30 см от пола. Держать 3 сек.

4. Упор присев на левой, правая назад. Передавая тяжесть тела на руки, горизонтальный упор согнув ноги, обозначить. То же с другой ноги.

5. Горизонтальный вис боком ноги врозь с помощью - держать 6-10 сек.

Вторая серия учебных заданий:

1. Упор на брусьях, козле, на коне без ручек и с ручками, на бревне, не касаясь снаряда ногами, держать 3-5 сек.

2. Упор сзади на этих же снарядах, не касаясь снаряда ногами, держать 3-5 сек.

3. Угол на ручках коня - разогнуться - упор сзади - не касаясь ногами коня, угол – перемах назад согнувшись в упор, не касаясь коня ногами, держать 3-5 сек.

Третья серия учебных заданий:

1. На тренажере круги двумя в медленном темпе.

2. Проводка по движению на коне с ручками.

3. Имитация кругов двумя в упоре лежа на полу.

4. То же, что и задание 1, но в нормальном темпе.

Четвертая серия учебных заданий:

1. В виси на кольцах, в упоре на руках на брусьях круговые движения разного радиуса нижней частью тела. Определять радиус.

2. По заданию увеличивать радиус вращения на тех снарядах, что и в задании 1.

3. На тренажере 10 кругов двумя на время с нормальной, хорошей осанкой в нормальном темпе, быстро и медленно.

Пятая серия учебных заданий:

1. На грибке круг двумя с помощью. Стоя сзади, поднимать занимающегося за поясницу и проводить по кругу. То же самостоятельно.

2. Полтора, два и более кругов на грибке, в упоре поперек на теле коня.

3. Круги двумя на ручках на грибке, коне.

Кольца

Вис прогнувшись из размахивания в виси

Первая и вторая серии учебных заданий:

1. Из виси стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке силой вис прогнувшись.

2. В виси прогнувшись спиной к гимнастической стенке отведение тела от стенки и возвращение в и.п.

3. Размахивание в виси. Чередовать обычный мах вперед с махом вперед-кверху. В последнем случае больше разводиться руки наружу.

4. В виси прогнувшись отведение рук в стороны.

5. Лежа на спине, хватом за нижнюю рейку гимнастической стенки, поднять прямое (слегка прогнутое тело) в положение, близкое к стойке на лопатках.

Третья серия учебных заданий

1. Из вися прогнувшись медленное опускание вперед прогнутого тела и выпрямление его с помощью. Голову возвращать в положение прямо.
2. Размахивание и вис прогнувшись с помощью. Зафиксировать это положение.
3. Размахивание в вися, вис прогнувшись.
4. Размахивание в вися, вис прогнувшись на оценку.

Выкрут вперед прогнувшись.

Первая серия учебных заданий:

1. Имитация выкрута руками в стойке Супинация рук сопровождается наклоном туловища назад, сведением внутренних краев лопаток и наклоном головы назад.
2. И.п. - палка вверху. Выкрут руками.
3. И.п. - руки вверх с резиной, прикрепленной вверху. Имитация движения руками.
4. Вис стоя согнувшись у гимнастической стенки. Вис прогнувшись (силой и махом одной).

Третья и четвертая серия учебных заданий:

1. Из вися стоя имитация выкрута усилием рук
2. Из вися стоя махом одной выкрут вперед с помощью и самостоятельно.
3. При размахивании определение амплитуды маха на 90-110°.
4. То же, но с разведением и поворотом рук внутрь.
5. Выкрут вперед прогнувшись с помощью.
6. Выкрут вперед прогнувшись с помощью. 2-3 раза подряд.
7. Выкрут вперед на оценку.

Соскок выкрутом назад

Первая серия учебных заданий:

1. Стоя наклон вперед, руки назад, удерживая за концы резиновый бинт, середина которого закреплена за станину брусьев или рейку гимнастической стенки. Выпрямиться, делая выкручивающее движение руками, растягивая резину.
2. То же, но резину предварительно растянуть или сложить вдвое.
3. То же на снаряде блочной конструкции, поднимая груз от 5 до 15 кг.
4. Вис согнувшись (тазобедренные суставы на уровне колец). Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах, поднимая тело усилиями прямых рук.
5. То же, но при разгибании тела развести руки с кольцами в стороны, супинируя их и сохраняя неизменным взаиморасположение других звеньев тела.

Третья и четвертая серия учебных заданий:

1. Имитация выкрута в вися стоя на низких кольцах.
2. Из вися, согнувшись выкрут назад с фиксацией конечного положения с помощью. Поддерживать под плечо и бедро спереди.
3. Выкрут назад в соскок с небольшой помощью.
4. Из вися согнувшись разгибание тела под углом 135-145°.

Пятая серия учебных заданий:

1. Выкрутом назад соскок, не отпуская колец (кольца низкие).
2. Определить угол разгибания тела при соскоке выкрутом назад.

Прыжок

Прыжок ноги врозь

Первая серия учебных заданий.

1. Из упора присев прыжок ноги врозь в позу приземления.
2. Опираясь руками о снаряд, прыжки сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах с разведением ног. Следить за тем. Чтобы в момент полного разведения ног в стороны таз поднимался до уровня плеч.

3. Прыжок ноги врозь прогнувшись с подвесной площадки или козла высотой 50-100 см. Обязательно фиксировать положение прогнувшись.

4. Из упора лежа толчком ног перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь и быстро выпрямиться.

5. Прыжки ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием с высоты 50-100см.

Третья серия учебных заданий:

1. 2-3 шагов разбега вскок в упор присев и соскок ноги врозь.

2. С 2-3 шагов разбега прыжок в упор стоя согнувшись ноги врозь на коне с ручками и соскок прогнувшись.

3. Стоя в полуприседе, толчком ног прыгнуть на горку матов в упор на руки и, оттолкнувшись руками, прийти в стойку ноги врозь согнувшись. В момент упора на руки угол между руками и телом не менее 90°.

4. С 3-5 шагов разбега вскок в упор стоя на коленях и взмахом рук соскок ноги врозь.

5. Из приседа на коне (козле) прыжок ноги врозь через козла, стоящего впереди, или из присела на ближней части коня в длину прыжок ноги врозь толчком реками о дальнюю часть.

6. Прыжок ноги врозь через коня в ширину с ручками с места.

7. С места прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100 см), мостик на расстоянии 30-40 см.

8. Прыжок ноги врозь через коня в ширину с положенным на него матом.

Четвертая и пятая серии учебных заданий:

1. Прыжок ноги врозь через козла (130-150 см) толчком о пружинистый мостик.

2. Прыжок ноги врозь через козла в длину (100-115 см).

3. То же, но отодвигая мостик от снаряда на расстояние до 1 м.

4. То же, но протянув веревочку на 10-15см. Ниже снаряда, впереди него.

5. То же, но расстояние от веревочки до снаряда увеличить до 50-70см, а ее высоту над снарядом – до 10-20 см.

6. Прыжок ноги врозь через двух козлов, поставленных вплотную (в ширину). Толчком о дальний снаряд.

7. Прыжок ноги врозь через коня в ширину с приземлением на стол, установленный вплотную к коню на одном уровне с ним, в стойку ноги врозь.

8. С 5-6 шагов разбега прыжок ноги врозь через коня с положенным на него матом. Мостик сбоку.

9. То же, но отодвигая мостик назад до середины снаряда.

10. Прыжок ноги врозь через коня в длину с положенным на него матом (130-140 см) Толчком о пружинный мостик.

11. Прыжок ноги врозь через коня в длину с положенным на него матом (высота 110 см). Два мостика положены один на другой.

12. То же, но мостик один

13. Прыжок ноги врозь через коня, поставленного наклонно (дальняя часть на 5-10 см выше ближней).

14. Прыжок ноги врозь через коня в длину в стойку ноги врозь на горку матов, находящихся вплотную к коню на одном с ним уровне (130-140 см).

15. С 5-7 шагов разбега прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня (высота 135см).

Прыжок переворотом

Первая серия учебных заданий:

1. Лежа на коне согнувшись, держаться прямыми руками за рейку. Разгибаться быстрым взмахом ног назад.

2. В стойке на руках на стоялках у стены опускание и разгибание в плечевых суставах. Руки прямые. Выполнять упражнение в быстром темпе

Вторая и третья серии учебных заданий:

1. Стойка на руках у стены. Махом одной и толчком другой ноги резко ударить рогами по мату, подвешенному на стене

2. С разбега переворот толчком двумя ногами на акробатической дорожке.

3. То же, но на горку матов.

4. Толчком одной и махом другой ноги переворот на коне.

5. С небольшого разбега толчком о трамплин переворот вперед через веревочку и горку матов.

6. С разбега прыжок в стойку на руках на горку матов и кувырок вперед (перед матами протянута веревочка, высота которой увеличивается до 120 см.

Вторая и третья серии учебных заданий:

1. Стойка на руках у стены. Махом одной и толчком другой ноги резко ударить ногами по мату, подвешенному на стене

2. С разбега переворот толчком двумя ногами на акробатической дорожке.

3. То же, но на горку матов.

4. Толчком одной и махом другой ноги переворот на коне.

5. С небольшого разбега толчком о трамплин переворот вперед через веревочку и горку матов.

6. С разбега прыжок в стойку на руках на горку матов и кувырок вперед (перед матами протянута веревочка, высота которой увеличивается до 120 см.

Четвертая серия учебных заданий:

1. Фиксировать положение туловища в момент постановки рек на фоне градуированного экрана. Угол между горизонталью и туловищем должен быть равен 60° . Выполнять с помощью партнера.

2. Прыжок переворотом прогнувшись через горку матов высотой 50 см с разбега. Высоту постепенно увеличивать до 100 см.

Пятая серия учебных заданий:

1. С разбега прыжок переворотом вперед на горку матов высотой 50 см. Высоту постепенно увеличивать до 100-130 см.

2. С небольшого разбега толчком о трамплин переворот вперед через горку матов, затем через коня в ширину с полетом через веревочку. Добиться высокого полета во второй фазе.

3. Прыжок переворотом вперед через гимнастический стол в ширину толчком о трамплин.

4. Прыжок переворотом вперед через коня в ширину. Помогать подвесным поясом.

5. Прыжок переворотом вперед через коня в длину с положенным на него матом с двух мостиков, поставленных один на другой, затем с одного мостика.

6. Прыжок переворотом вперед через коня в длину толчком о дальнюю часть.

Четвертая серия учебных заданий:

1. Фиксировать положение туловища в момент постановки рек на фоне градуированного экрана. Угол между горизонталью и туловищем должен быть равен 60° . Выполнять с помощью партнера.

2. Прыжок переворотом прогнувшись через горку матов высотой 50 см с разбега. Высоту постепенно увеличивать до 100 см.

Пятая серия учебных заданий:

1. С разбега прыжок переворотом вперед на горку матов высотой 50 см. Высоту постепенно увеличивать до 100-130 см.

2. С небольшого разбега толчком о трамплин переворот вперед через горку матов, затем через коня в ширину с полетом через веревочку. Добиться высокого полета во второй фазе.

3. Прыжок переворотом вперед через гимнастический стол в ширину толчком о трамплин.

4. Прыжок переворотом вперед через коня в ширину. Помогать подвесным поясом.

5. Прыжок переворотом вперед через коня в длину с положенным на него матом с двух мостиков, поставленных один на другой, затем с одного мостика.

6. Прыжок переворотом вперед через коня в длину толчком о дальнюю часть.

Брусья

Стойка на плечах

Первая и вторая серия учебных заданий:

1. Из вися стоя согнувшись на гимнастической стенке махом одной вис прогнувшись с прямыми ногами. Повторить подряд 5-6 раз.
2. Из вися согнувшись (на брусьях или кольцах) вис прогнувшись медленно и быстро.
3. Из упора стоя согнувшись ноги врозь стойка на прямых руках с помощью. Помогая стать впереди, захватить руками за пояс и опереться коленом в спину.
4. То же, но стойка на голове самостоятельно.

Третья серия учебных заданий:

1. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь медленно. Обратить внимание на опору плечами о жерди.
2. То же, но задержаться в упоре на плечах.
3. На стоялках махом одной стойка на плечах с помощью.
4. То же из упора стоя согнувшись,
5. То же из седа ноги врозь.
6. На брусьях из седа ноги врозь стойка на плечах с помощью.

Четвертая серия учебных заданий:

1. Из вися согнувшись на кольцах или брусьях быстро вис прогнувшись и остановить движение ног точно в вертикальном положении. О точности положения тела информирует один из занимающихся.
2. Из стойки руки вверх, одну ногу вперед на носок, поочередным толчком ногами выполнить стойку на руках, остановить ноги точно в вертикальном положении. Для ориентира один из учащихся, стоя сбоку, поднимает рук вперед. При выходе в стойку остановить движение ног в момент касания ими руки.
3. То же, но выйти в стойку за 0,8 - 1,0 сек. Время определять секундомером - от момента толчка второй ногой до касания ногами руки.
4. Размахивания в упоре на большой амплитуде (на 60-80°).

Пятая серия учебных заданий:

1. Из седа ноги врозь стойка на плечах с помощью.
2. То же самостоятельно.
3. Из упора присев на одной махом другой стойка на плечах с помощью.
4. Из упора махом стойка на плечах с помощью и самостоятельно.

Соскок махом назад

Первая и вторая серия учебных заданий:

1. Упор и размахивание в упоре. Удерживать плечи над опорой.
2. Из упора на бревне, коне, на одной жерди, на концах брусьев махом назад соскок.

Третья серия учебных заданий:

1. Из упора лежа, тело выпрямлено, быстро прогнуться, быстро выпрямляясь поднять спину и оттолкнуться носками от пола, удерживаясь на руках.
2. То же, но после толка ногами прогнуться.
3. Из упора лежа на коне или плинте то же, что упражнение 1 и 2, но соскочить в сторону.
4. В упоре лежа ноги врозь (опереться носками о жерди) прогнуться, быстро выпрямляя тело, оттолкнуться носками ног и отскочить в сторону. После отталкивания ногами прогнуться.
5. То же, но в момент толчка ногами перейти в упор на одну жердь и отпустить снаряд одной руки с помощью одного из учеников.
6. В упоре махом назад прогнуться, выпрямляя тело, перейти в упор на одну жердь и закончить соскок в прогнутом положении. С помощью и самостоятельно.

Четвертая серия учебных заданий:

1. При размахивании определять амплитуду маха, равную 85-90° от вертикали.
2. Размахивание и соскок махом назад на высоте 85-90°.
3. При размахивании определять высоту маха равную 130-140°.

Пятая серия учебных заданий:

1. Размахивание и соскок махом назад на низких и средних брусках (на концах, в середине).
2. Соскок прогнувшись после трех, двух махов и одного.
3. Из седа ноги врозь перемах внутрь и махом назад соскок.
4. Махом назад соскок с поворотом на 90° и 180°. Поворот начинать в упоре с момента перехода на одну жердь. Соскок с поворотом вначале выполнять с помощью.

Размахивание в упоре на плечах**Первая и вторая серия учебных заданий:**

1. В упоре быстрое сгибание и выпрямление рук не менее 10 раз. Выполнять быстро - 8 раз за 10 сек.
2. В упоре на согнутых руках размахивание небольшой амплитуды.
3. То же, но махом назад разогнуть руки.
4. Упор на руках на согнутых руках, локти обращены в стороны, держать 8-10 с.
5. В упоре на руках нажимать руками на жерди, приподнимая тело вверх.
6. В упоре на руках поднимание согнутых ног вперед-вверх.
7. То же, но поднимание прямых ног.
8. В упоре лежа на руках ноги врозь быстрый переход в упор лежа. Предварительно прогнуться, а затем выпрямляя тело, энергично нажать на жерди руками и перейти в упор.

Третья серия учебных заданий:

1. В упоре на руках пассивное размахивание прямым телом с помощью.
2. Из упора лежа на руках ноги врозь, тело выпрямлено перемах внутрь и размахивание прямым телом. Сделать 3-4 маха.
3. В упоре на руках поднять ноги до угла 30° и сделать ими активное движение вниз назад (до прогиба).
4. Имитация действий на махе назад.
5. В упоре лежа на прямых руках ноги врозь прогнуться. быстро выпрямляя тело и приподнимая спину, сделать перемах внутрь (ноги соединить), мах вперед. В начале маха прогнуться, а в вертикальном положении сделать энергичное движение ногами вперед. Проследить, чтобы занимающиеся проделали все движения как при имитации на махе назад.
6. То же, но махом вперед упор лежа сзади ноги врозь.
7. Из упора лежа сзади на руках ноги врозь, слегка сгибаясь, приподнять ноги, соединить их и сделать мах назад. На махе назад упор лежа ноги врозь с помощью.
8. Размахивание в упоре на руках с хлестообразными движениями по ходу маха.

Четвертая серия учебных заданий:

1. При размахивании в упоре на руках определять амплитуду маха вперед и назад на 65-75°.
2. То же, но определяя амплитуду маха на 90-100°, затем на 135-145°.
3. Размахивание с амплитудой, заданной тренером (от 65 до 145°).

Пятая серия учебных заданий:

1. Размахивания в упоре на руках.
2. Размахивания в упоре на руках на наклонно поставленных брусках.
3. Размахивания в упоре на руках, на махе вперед притянуть тело к кистям, а на махе назад, активно нажимая руками на жерди, приподняться над ними и немного выпрямить руки
4. Размахивание на концах брусков и махом назад поворот кругом с помощью.

Подъем махом назад**Первая и вторая серия учебных заданий:**

1. Повторять учебные задания 1, 2, 3, к обучению предыдущему упражнению этой же серии.
2. В упоре махом назад согнуть руки, мах вперед и махом назад выпрямить руки.
3. В Упоре махом вперед согнуть руки, махом назад выпрямить руки.
4. В упоре лежа на руках ноги врозь прогнуться и, быстро выпрямляясь, перейти в упор.

Подряд выполнить 5-6 раз.

5. В упоре на руках силой упор на руках согнувшись (ноги высоко над головой).

Третья серия учебных заданий:

1. Размахивание в упоре на руках с хлестообразными движениями ногами по ходу маха вперед и назад.
2. Размахивание в упоре на руках, махом назад оторваться от жердей и опуститься в упор на руках.
3. Из упора на руках на концах жердей имитировать подъем махом назад с помощью.
4. Подъем махом назад с помощью на концах брусьев. Стоя сбоку поддерживать одной рукой под живот, другой под бедро. Конечное положение фиксировать 3-5 сек.

Четвертая серия учебных заданий.

1. При размахивании в упоре на руках определять амплитуду маха на от 135-145°.
2. То же в упоре.
3. Из упора на предплечьях подъем махом назад высота маха 135 - 145°.

Пятая серия учебных заданий:

1. Подъем махом назад с помощью.
2. Подъем махом назад на наклонно поставленных жердях.
3. Подъем махом назад самостоятельно.
4. Подъем махом назад, определяя высоту маха назад (135 - 145°).
5. Подъем махом назад после притягивания тела к кистям в упоре на руках согнувшись.
6. Подъем махом назад после кувырка вперед в упор на руках согнувшись.
7. Подъем махом назад с поворотом кругом в сед ноги врозь.

Перекладина

Оборот назад в упоре

Первая и вторая серия учебных заданий:

1. Подъем переворотом быстро (на один счет)
2. В упоре наклон тела вперед и назад с помощью двух занимающихся. Уметь удерживаться в упоре не сгибаясь.
3. В упоре пассивное вращение вокруг перекладины из упора в упор с помощью двух занимающихся. Уметь удерживать тело прямым во время вращения.

Третья и пятая серии учебных заданий:

1. В упоре мах назад и возвращение в и.п., не сгибаясь при возвращении в и.п.
2. Оборот назад с помощью (быстрое вращение)
3. То же самостоятельно.

Повторять упражнения по 3 раза подряд в каждой серии.

Оборот вперед в упоре ноги врозь (правая или левая вперед)

Первая серия учебных заданий:

1. Стоя боком к гимнастической стенке, маховые движения левой (правой) ногой вперед и назад (туловище вертикально).
2. Из того же и.п. поднимание левой (правой) ноги вперед до прямого угла и удерживание ее в поднятом положении 1-3 сек.
3. Из упора на брусках передвижения на руках до конца жердей, высоко удерживая спину.

4. Сидя на скамейке, козле или коне с закрепленными ногами, руки вниз, наклоны назад до горизонтального положения и возвращение в и.п.

Вторая серия учебных заданий:

1. Имитация и.п. - стойка ноги врозь правая впереди, палка внизу между ногами, хват снизу на ширине плеч, руки прямые, туловище и голову держать прямо.
2. Упор ноги врозь левой (правой) на коне без ручек или бревне.
3. То же на коне с ручками и перемахом левой (правой) вперед и назад.
4. Из упора на низкой перекладине перемахом правой (левой), правую (левую) в хват снизу, упор ноги врозь правой (левой с помощью и самостоятельно).

Третья серия учебных заданий:

1. Вис прогнувшись ноги врозь одна впереди хватом снизу на одной жерди, на кольцах или низкой перекладине. Смотреть на ноги, прогибаться.
2. С помощью размахивания в висе прогнувшись хватом снизу, постепенно увеличивая амплитуду.
3. В висе прогнувшись хватом снизу ноги врозь одна впереди размахивание и махом вперед выход в упор ноги врозь (с помощью),
4. Из упора ноги врозь одна впереди хватом снизу приподняться на руках поднять правую (левую) и активным движением правой (левой) ногой и грудью вперед (руки прямые, голова прямо) упасть вперед на руки страхующего.
5. Оборот вперед из упора ноги врозь одна впереди хватом снизу. Пассивное вращение с помощью.

Пятая серия учебных заданий.

1. Оборот вперед с помощью.
2. Оборот вперед с помощью ручного пояса для страховки (веревки прикреплены к перекладине)
3. Оборот вперед самостоятельно.
4. Оборот вперед 3-4 раза подряд (пауза между каждым 1-2 сек.).
5. Оборот вперед на оценку.

Подъем одной

Первая серия учебных заданий

1. Из вися спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног до касания носками стенки. Уметь делать 2-3 раза подряд.
2. Из вися лежа согнувшись махом одной быстрое поднимание ног и перемахом одной в вис согнувшись ноги врозь.
3. Из положения лежа на спине палка вверху поднять прямые ноги вперед-вверх, опуская палку вниз и за спину сделать перемахом прямыми ногами и возвратиться в и.п.

Вторая серия учебных заданий:

1. Упор ноги врозь правая впереди.
2. Вис согнувшись ноги врозь одна впереди на кольцах, перекладине, одной жерди брусев
3. В висе согнувшись ноги врозь одна впереди с помощью и фиксацией в висе согнувшись, как на махе вперед.

Третья серия учебных заданий:

1. Из вися согнувшись ноги врозь одна впереди размахивание с помощью.
2. Из вися стоя с разбега мах вперед и перемахом одной в висе согнувшись ноги врозь одна спереди.
3. Из седа согнувшись ноги подняты врозь одна впереди, палка вперед-кверху (одна нога над палкой, другая под ней), переход в положение лежа на спине, палка вниз.
4. То же, но быстро, ноги при разгибании удерживать на весу, чтобы они не касались пола.
5. Из вися согнувшись ноги врозь одна впереди размахивание с разгибанием тела на махе сзади и сгибанием на махе спереди с помощью.

Четвертая серия учебных заданий:

1. Из седа согнувшись ноги подняты врозь одна впереди, палка вперед-кверху (одна нога над палкой, другая под ней), разгибание тела с оценкой величины угла разгибания (160-170°).

2. То же быстро.

3. Из вися согнувшись ноги врозь одна впереди разгибание тела на махе назад на 160-170° и сгибание тела на махе вперед на 30-40°.

4. То же, но оценивая время разгибания тела (0,5-0,3 сек.).

5. То же, но оценивая время начала разгибания на махе назад и сгибания на махе вперед.

При своевременном сгибании и разгибании амплитуда размахивания будет каждый раз увеличиваться.

Пятая серия учебных заданий:

1. Размахивания в вися согнувшись, увеличивая амплитуду маха.

2. Из упора ноги врозь одна впереди спад назад и размахивание в вися согнувшись.

3. Подъем одной после размахивания в вися согнувшись ноги врозь одна впереди с помощью

4. Из упора ноги врозь одна впереди спад назад и подъем одной с помощью.

5. То же самостоятельно.

6. Подъем одной с помощью и самостоятельно с разбега.

7. С разбега подъем одной в упор ноги врозь одна впереди, спад назад и подъем одной в упор ноги врозь одна впереди.

Подъем двумя

Первая серия учебных заданий:

Упражнения специальной физической подготовки освоены при обучении подъему одной.

Вторая серия учебных заданий:

1. Упор сзади на бревне, перекладине или одной жерди брусьев.

2. Вис согнувшись на перекладине или одной жерди брусьев.

Третья серия учебных заданий:

1. Размахивание в вися согнувшись с помощью и самостоятельно.

2. Из упора сзади спад назад в вис согнувшись и размахивание в вис согнувшись.

3. С разбега вис согнувшись и размахивание в вис согнувшись.

Четвертая и пятая серии учебных заданий:

1. Подъем двумя после спада назад из упора сзади с помощью.

2. То же с разбега.

3. Подъем разгибом на концах жердей брусьев.

4. То же в сед ноги врозь.

5. То же в сед ноги врозь в середине брусьев.

6. Подъем двумя на оценку.

7. Из упора ноги врозь правая спереди спад назад с перемахом одной и подъем двумя.

8. Подъем двумя из разных положений (после спада из упора сзади, с разбега, после спада назад из упора ноги врозь).

Подъем разгибом

Первая серия учебных заданий:

1. Из вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног до касания рейки. над головой. Повторить два-три раза подряд.

2. То же, но поднимание прямых ног.

3. То же, но поднимание прямых ног из вися на перекладине до касания носками перекладины. Повторить 3-4 раза.

4. Поднимание штанги прямыми руками разгибанием туловища (вес, равный весу тела).

Вторая серия учебных заданий:

1. Упор на низкой перекладине, держать 3-5 сек.

2. То же на жерди брусьев.

3. Вис согнувшись на низкой перекладине с высоко поднятым тазом с помощью (угол сгибания 180°).

4. То же, но положение виса согнувшись принять самостоятельно.
2. Из упора ноги врозь одна впереди спад назад и размахивание в висе согнувшись.
3. Подъем одной после размахивания в висе согнувшись ноги врозь одна впереди с помощью
4. Из упора ноги врозь одна впереди спад назад и подъем одной с помощью.
5. То же самостоятельно.
6. Подъем одной с помощью и самостоятельно с разбега.
7. С разбега подъем одной в упор ноги врозь одна впереди, спад назад и подъем одной в упор ноги врозь одна впереди.

Подъем двумя

Первая серия учебных заданий:

Упражнения специальной физической подготовки освоены при обучении подъему одной.

Вторая серия учебных заданий:

1. Упор сзади на бревне, перекладине или одной жерди брусьев.
2. Вис согнувшись на перекладине или одной жерди брусьев.

Третья серия учебных заданий:

1. Размахивание в висе согнувшись с помощью и самостоятельно.
2. Из упора сзади спад назад в вис согнувшись и размахивание в висе согнувшись.
3. С разбега вис согнувшись и размахивание в висе согнувшись.

Четвертая и пятая серии учебных заданий:

1. Подъем двумя после спада назад из упора сзади с помощью.
2. То же с разбега.
3. Подъем разгибом на концах жердей брусьев.
4. То же в сед ноги врозь.
5. То же в сед ноги врозь в середине брусьев.
6. Подъем двумя на оценку.
7. Из упора ноги врозь правая спереди спад назад с перемахом одной и подъем двумя.
8. Подъем двумя из разных положений (после спада из упора сзади, с разбега, после спада назад из упора ноги врозь).

Подъем разгибом

Первая серия учебных заданий:

1. Из виса спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног до касания рейки. над головой. Повторить два-три раза подряд.
2. То же, но поднимание прямых ног.
3. То же, но поднимание прямых ног из виса на перекладине до касания носками перекладины. Повторить 3-4 раза.
4. Поднимание штанги прямыми руками разгибанием туловища (вес, равный весу тела).

Вторая серия учебных заданий:

1. Упор на низкой перекладине, держать 3-5 сек.
2. То же на жерди брусьев.
3. Вис согнувшись на низкой перекладине с высоко поднятым тазом с помощью (угол сгибания 180°).
4. То же, но положение виса согнувшись принять самостоятельно.
2. Вис лежа, руки вверх, тело выпрямлено голова прямо (без наклона вперед или назад)
3. Вис на гимнастической стенке (спиной и лицом к ней) в течение 5-10 сек. Следить, чтобы тело было выпрямлено и максимально опущено в плечевых суставах. Стенки должны касаться спина, таз и ноги или грудь, живот и ноги.
4. То же согнув ноги.
5. Вис на перекладине, одной жерди брусьев, канате или стенке. По круговой системе проделать упражнения на всех снарядах: висеть 8-10 сек. на каждом из них.

Третья серия учебных заданий:

1. Из вися стоя согнувшись, сгибая ноги, вис и размахивание в вися до остановки тела.
2. Из вися пассивное размахивание с помощью до полной остановки тела. Тело должно быть выпрямлено, как в вися.
3. Взять исполняющего упражнение, который находится в вися лежа согнувшись спиной к гимнастической стенке, за ноги и оттянуть от нее так, чтобы его тело было выпрямленным, как при вися. Повторить по 4-6 раз подряд. Упражнение выполняется вдвоем поочередно занимающиеся меняются местами.
4. Из вися стоя согнувшись махом одной ногой назад вис согнув ноги. Махом вперед разогнуть тело и выпрямить ноги (стремиться достать ногами положенный впереди мяч). Махом назад согнуть ноги и прийти в и.п. Повторить по 4-6 раз.
5. Взять исполняющего упражнение, который находится в вися лежа ноги сзади лицом к гимнастической стенке, за ноги и оттянуть от стенки так, чтобы он выпрямился и принял горизонтальное или несколько наклонное положение в вися. При поднимании исполняющий упражнение должен, напрягая мышцы передней поверхности тела, слегка согнуться, поднимая спину, а при опускании прогнуться, опуская спину. Имитация действий на махе сзади
6. То же, но в вися на перекладине.
7. То же, но после 2-3 имитационных движений отпустить ноги и дать задание - не доходя до вертикального положения прогнуться (как при имитационном движении), а затем по ходу маха сделать быстрое энергичное движение ногами вперед, несколько сгибаясь и далее разгибаясь в тазобедренных суставах. После каждого раза останавливать мах и повторять задание снова.
8. То же, но после 2-3 имитационных движений отпустить ноги и предложить повторить эти действия на махе сзади самостоятельно. Если занимающийся с заданием не справляется, вернуться к заданию 7, а затем предложить еще раз выполнить данное упражнение. Стоя сбоку подсказывать, в какой момент маха нужно прогибаться, и в какой сгибаться.
9. Размахивание изгибами на кольцах или перекладине с малой амплитудой. Выполнить с помощью и самостоятельно.
10. То же, но со средней амплитудой.
11. То же, но после маха назад сделать более энергичное движение ногами вперед и поднять их к перекладине.
12. То же, но после поднимания ног сразу же подать их вперед-вверх и, разгибаясь сделать мах вперед с помощью.
13. То же, но, разгибаясь достать ногами ориентир (подвешенный мяч).
14. Размахивание изгибами и мах дугой.
15. Размахивание: мах вперед и мах назад с хлестообразными движениями ногами вперед и назад по ходу маха.

Четвертая серия учебных заданий:

1. Размахивание с малой амплитудой (35-45°),
2. Размахивание со средней амплитудой (60-65°).
3. Размахивание с большой амплитудой (70-85°).
4. Размахивание на заданную высоту маха. Уметь 5 раз подряд выполнять мах с определенной амплитудой (ошибка не должна быть более 10°).
5. Размахивание с заданием: сделать 3 маха на 35-45°, 3 маха на 50-60°, 3 маха на 70-80°.

Пятая серия учебных заданий:

1. Размахивание в вися (без перчаток и ляпочных петель).
2. Размахивание в вися разным хватом.
3. Размахивание в вися хватом снизу (с малой амплитудой).
4. Размахивание в вися хватом скрестно: на махе назад перехват скрестно и 2 маха вперед и назад в скрестном хвате.

Оборот вперед в упоре

Первая и вторая серия учебных заданий:

1. Упор на бревне, одной жерди брусьев или перекладине. Сохранить позу 8-10 сек.
2. То же, но с поднятой спиной и сильно опущенными плечами. Перекладины касаться верхней частью бедер.
3. В висячем положении, тело горизонтально, силой, не сгибая рук, приблизиться к опоре до ее касания нижней частью живота.

Третья серия учебных заданий:

1. Из виса согнувшись на брусках, упираясь ногами в нижнюю жердь, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.
2. То же, но опираясь о нижнюю жердь голеними жердь расположена на расстоянии 0,5-0,7 м; выполнять с помощью.
3. То же из виса на перекладине с поддержкой за ноги и туловище. В и.п. тело почти выпрямлено, таз у грифа перекладины. Переходить в упор, не сгибая рук.
4. Из упора поднять спину до касания перекладины бедрами, выпрямляя спину и удерживая бедра у перекладины, упасть вперед с помощью тренера или одного из занимающихся в горизонтальный вис.
5. То же, но помощь оказывать ручным поясом лямки (веревки) которого скреплены в виде петли.
6. Оборот вперед с помощью ручного пояса и соупражняющегося.
7. То же, но с помощью соупражняющегося.

Четвертая серия учебных заданий:

1. Лечь на спину, гимнастическая палка внизу, сесть, прижимая палку прямыми руками к бедрам. То же, но быстро.
2. То же, но за 0,5-0,2 сек. По команде и самостоятельно.
3. Оборот вперед с помощью, Вторую половину оборота (из горизонтального виса переход в упор) выполнить за 0,2-0,3 сек.

Пятая серия учебных заданий:

1. Оборот вперед на средней и высокой перекладине.
2. Два-три оборота подряд с паузами между ними 1 сек.
3. Подъем разгибом и оборот вперед.

Учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет обучения (этап углубленной специализации)

Учебный план для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

Цели:

- тренировочный процесс гимнастов третьего года обучения направлен на развитие и укрепление здоровья, создание мощного фундамента общефизической подготовленности и разносторонних специальных основ технической подготовленности.

Задачи:

- овладение необходимыми навыками и умениями занятий в спортивной школе;
- приобретение основных двигательных умений и навыков общефизической подготовки, специальной и технической подготовки (овладение навыками динамической осанки и управляющих движений).

**Учебный план-график
прохождения учебного материала в учебно-тренировочных группах 3 года обучения**

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I	Акробатика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Переворот вперед сальто вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Рондат – сальто назад прогнувшись			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Рондат - пируэт			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Конь-махи	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Прямые скрещения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Обратные скрещения					+	+	+	+	+	+	+	+
3	Круги на теле коня		+	+	+	+	+						+
4	Круги на ручках			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Круги – ручка-тело				+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Круги с переходом в соскок					+	+	+	+	+	+	+	+
III	Кольца	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Выкрут вперед прогнувшись		+	+	+	+							+
2	Выкрут назад в вис			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Из размахивания в висе подъем махом назад			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Стойка на руках			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Сальто назад прогнувшись в соскок			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Из виса подъем силой в упор	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV	Прыжок	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x
1	Прыжок ноги врозь через коня в длину			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Прыжок переворотом через коня в длину				+	+	+	+	+	+	+	+	+
V	Брусья	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Махом назад стойка на руках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Подъем махом вперед в упор			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Кувырок вперед			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Соскок сальто назад			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Спичак, ноги вместе						+	+	+	+	+	+	+
6	С прыжка вис углом и подъем разгибом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
VI	Перекладина	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Обороты вперед и назад			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Обороты назад в стойку				+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Санжировка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Сальто назад в соскок	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Программный материал для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

Акробатика

1. Переворот вперед и сальто вперед

- а) Отличное выполнение переворота и сальто вперед.
- б) Переворот вперед и полет кувырок, на горку матов.
- в) Выполнение упражнения в целом.

2. Рондат - сальто назад прогнувшись

- а) Отличное исполнение сальто назад в группировке
- б) Сальто назад прогнувшись на батуте.
- в) Сальто назад прогнувшись с помощью.
- г) С небольшого разбега рондат - сальто назад прогнувшись с помощью и самостоятельно.

3. Рондат – пируэт.

- а) Стоя, имитация элемента.
- б) Выполнение элемента на батуте.
- в) Рондат с поворотом на 180° и кувырок вперед (собака).
- г) С небольшого разбега, рондат - пируэт в поролоновую яму.

Конь-махи**1. Скрещение влево из упора правой**

- а) На комбинированном снаряде перемах правой - скрещение влево - мах вправо - перемах левой назад. Повторить три раза в подход.
- б) На коне с ручками перемах правой - перемах правой влево в упор лежа боком ноги врозь.
- в) Выполнение скрещения с помощью.
- г) На комбинированном снаряде 4-6 скрещений подряд
- д) На коне с ручками, выполнение нескольких скрещений, с помощью и самостоятельно

2. Обратное скрещение вправо

- а) На комбинированном снаряде, 10 обратных скрещений. с отягощением
- б) Из размахиваний в упоре правой скрещение вправо с дополнительной промежуточной опорой левой ногой о тело коня с помощью
- в) Из того же и.п. перемах левой вправо в соскок

3. Круги двумя ногами

- а) В упоре на коне без ручек, с ручками, на бревне продольно передвижение в упоре в сторону, поочередно переставляя руки.
- б) Угол на ручках коня - разогнуться - упор сзади - не касаясь ногами коня, угол - перемах назад согнувшись в упор, не касаясь коня ногами, держать 3-5 сек.
- в) На тренажере круги двумя в медленном темпе.
- г) Проводка по движению на коне с ручками.
- д) Имитация кругов двумя в упоре лежа на полу.
- е) Круги двумя самостоятельно на грибке.
- ж) На тренажере 10 кругов двумя на время с нормальной, хорошей осанкой в нормальном темпе, быстром и медленном.

4. Круг двумя с переходом в соскок

- а) В упоре на коне без ручек, передвижение в сторону.
- б) Выполнение упражнения на тренажере.
- в) С прыжка, круг двумя на ручках - перемах двумя - круг двумя с переходом - круг двумя на теле и ручке.

Кольца**1. Выкрут вперед прогнувшись**

- а) Имитация выкрута руками в стойке. Супинация рук сопровождается наклоном туловища назад, сведением внутренних краев лопаток и наклоном головы назад.
- б) И.п. - руки вверх с резиной, прикрепленной сверху. Имитация движения руками.
- в) Из вися стоя махом одной выкрут вперед с помощью и самостоятельно.
- г) Выкрут вперед прогнувшись с помощью.
- д) Выкрут вперед на оценку.

2. Подъем махом назад из размахивания в висе

- а) Размахивания большой амплитуды с хлестообразными движениями назад по ходу маха (в конце маха притормозить движение ног и поднимая спину нажать руками на кольца, разводя их немного в стороны).
- б) Махом назад соскок с высоким вылетом.
- в) Подъем махом назад на брусьях.
- г) Подъем махом назад с помощью, самостоятельно.

3. Сальто назад прогнувшись в соскок

- а) Бланш на батуте.
- б) Отработка фазы отхода на махе вперед.
- в) Бланш с постепенным увеличением высоты и выпрямлением тела в полете в яму.

4. Стойка на руках

- а) Хорошее владение стойкой на руках на полу и стоялках.
- б) Стойка на нестандартных кольцах (меньшей длины).
- в) Упор углом с пронацией кистей.
- г) Стойка силой с обязательной пронацией кистей (без разведения ног).

5. Из вися, глубоким хватом, подъем силой в упор

- а) Подтягивание в висе глубоким хватом как можно выше.
- б) В упоре на кольцах сгибание и выпрямление рук.
- г) В упоре на кольцах сгибание рук и медленное опускание в вис.
- д) На кольцах из вися лежа подтянуться возможно выше опираясь ногами о пол и сгибаясь в тазобедренных суставах быстро поднять плечи (не разводя локти в стороны перейти в упор на согнутые руки, а затем, разгибая руки в упор).
- е) То же, но прыжком, кольца на высоте плеч.

Прыжок

1. Прыжок ноги врозь через коня в длину

- а) Из упора лежа толчком ног перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь и быстро выпрямиться.
- б) С 2-3 шагов разбега вскок в упор присев и соскок ноги врозь.
- в) С 2-3 шагов разбега прыжок в упор стоя согнувшись ноги врозь на коне с ручками и соскок прогнувшись.
- г) Прыжок ноги врозь через коня в ширину с ручками с места
- д) С места прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100 см), мостик на расстоянии 30-40 см.
- е) Прыжок ноги врозь через коня в ширину.
- ж) Прыжок ноги врозь через коня в длину с положенным на него матом (высота 110 см). Два мостика положены один на другой.
- з) Прыжок ноги врозь через коня, поставленного наклонно (дальняя часть на 5-10 см выше ближней).
- и) С 5-7 шагов разбега прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня.

2. Прыжок переворотом через коня в длину

- а) С разбега переворот толчком двумя ногами на акробатической дорожке.
- б) Толчком одной и махом другой ноги переворот на коне
- в) С разбега прыжок в стойку на руках на горку матов и кувырок вперед (перед матами протянута Веревоочка, высота которой увеличивается до 120 см.
- г) Прыжок переворотом прогнувшись через горку матов высотой 50 см с разбега. Высоту постепенно увеличивать до 100 см.

- д) Прыжок переворотом вперед через коня в ширину. С помощью.
- е) Прыжок переворотом вперед через коня в длину с положенным на него матом с двух мостиков, поставленных один на другой. затем с одного мостика.
- ж) Прыжок переворотом вперед через коня в длину толчком о дальнюю часть.

Брусья

1. Силой, согнувшись, ноги вместе, с прямыми руками стойка на руках (спичак)

- а) Со стойки на руках медленное опускание в упор углом.
- б) Из упора на стоялках (ноги на возвышении) толчком ногами стойка на руках.
- в) Из упора углом на брусьях силой прямыми руками согнув ноги стойка на руках.
- г) То же, но с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

2. Подъем махом вперед в упор из размахивания в упоре на руках

- а) Из размахиваний в висе соскок махом вперед прогнувшись (на брусьях и перекладине.)
- б) Подъем махом вперед в упор на руках.
- в) Выполнение упражнения с помощью и самостоятельно.

3. Махом назад стойка на руках

- а) Размахивания в упоре с большой амплитудой.
- б) На стоялках махом одной стойка на руках.
- в) Выполнение упражнения с помощью.
- г) То же, самостоятельно с поролоновыми матами на жердях.

4. Махом назад из упора - кувырок вперед

- а) Из упора стоя согнувшись на стоялках согнуть руки, опереться плечами о жерди, развести локти в стороны и сделать кувырок вперед в сед ноги врозь.
- б) Из упора махом назад кувырок вперед в сед ноги врозь.
- в) То же, но в упор на руках.

5. Соскок сальто назад в группировке

- а) Сальто назад над жердями с помощью.
- б) То же, самостоятельно с поролоновыми матами на жердях.
- в) пункты «а» и «б» в соскок.

6. С прыжка вис углом и подъем разгибом

- а) С разбега наскок в вис согнувшись и переход в вис углом.
- б) То же, но с последующим переходом в вис согнувшись.
- в) С разбега подъем разгибом в сед ноги врозь.
- г) То же, но из вися углом.
- д) То же, но в упор с помощью и самостоятельно.

Перекладина

1. Оборот назад в стойку на руках

- а) Выполнение упражнения в петлях с помощью.
- б) То же, самостоятельно.

2. Махом вперед поворот на 180° (санжировка)

- а) Имитация элемента лежа на полу.
- б) Лежа, держась за нижнюю рейку гимнастической стенки, (тренер держит ноги гимнаста) - проводка элемента.
- в) Из вися, 2-3 последовательных поворота кругом махом вперед в вис разным хватом.
- г) То же, но с перехватом левой (правой) руки в хват сверху.

5	С прыжка вис углом и подъем разгибом в упор	+	+	+									+
6	Кувырок вперед			+	+	+	+	+	+	+	+		+
7	Соскок сальто назад			+	+	+	+	+	+	+	+		+
8	Спичак ноги вместе						+	+	+	+	+		+
VI	Перекладина	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
1	Обороты вперед и назад			+	+	+	+	+	+	+	+		+
2	Обороты назад в стойку				+	+	+	+	+	+	+		+
3	Санжировка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Сальто назад в соскок	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
5	Оборот назад согнувшись	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+

Программный материал для учебно-тренировочных групп 4,5 года обучения

Акробатика

1. Переворот вперед

- Медленный переворот вперед.
- Переворот вперед на горку матов на спину.
- Переворот вперед в яму.
- Переворот вперед с помощью и самостоятельно.
- То же на 2-3 мата.

2. Сальто вперед

- С разбега кувырок вперед на горку матов.
- С возвышения 50-80 см прыжок на мост и сальто вперед.
- Сальто вперед с разбега с помощью на горку матов.
- То же, самостоятельно.
- С уменьшением количества матов.

3. Переворот назад (фляк)

- Прыжком назад падение спиной на горку матов.
- Перекидка назад (медленно с помощью).
- Переворот назад с постановкой рук и ног на разметки (линия рук - в 40-45 см., линия ног - в 85-90 см).
- Переворот назад с помощью.
- Переворот назад по наклонной плоскости.
- Переворот назад самостоятельно.

4. Сальто назад в группировке

- Выполнение сальто назад на батуте.
- Прыжок вверх с махом руками вверх, принять положение группировки. Выполнять с помощью.
- Сальто назад с помощью.
- Сальто назад толчком о мостик с помощью и самостоятельно.
- На дорожке сальто самостоятельно.

Конь-махи

1. Скрещение влево из упора правой

- На комбинированном снаряде перемах правой - скрещение влево - мах вправо - перемах левой назад. Повторить три раза в подход.
- На коне с ручками перемах правой - перемах правой влево в упор лежа боком ноги врозь.
- Выполнение скрещения с помощью.
- На комбинированном снаряде 4-6 скрещений подряд.
- На коне с ручками, выполнение нескольких скрещений, с помощью и самостоятельно.

2. Круги двумя ногами

- а) В упоре на коне без ручек, с ручками, на бревне продольно передвигание в упоре в сторону, поочередно переставляя руки.
- б) Угол на ручках коня - разогнуться - упор сзади - не касаясь ногами коня, угол - перемах назад согнувшись в упор, не касаясь коня ногами, держать 3-5 сек.
- в) На тренажере круги двумя в медленном темпе.
- г) Проводка по движению на коне с ручками.
- д) Имитация кругов двумя в упоре лежа на полу.
- е) Круги двумя самостоятельно на грибке.
- ж) На тренажере 10 кругов двумя на время с нормальной, хорошей осанкой в нормальном темпе, быстром и медленном.

3. Круг одной из упора правой

- а) На комбинированном снаряде мах влево - круг правой с помощью
- б) На коне с ручками из упора правой проводка по всему перемаху правой влево-назад с фиксацией верхнего положения ног
- в) Из размахивания в упоре правой - махом влево упор лежа правым боком (левая рука и нога вверх)
- г) На комбинированном снаряде 3 круга правой - мах влево - 3 круга левой
- д) На коне с ручками самостоятельное исполнение

Кольца

1. Выкрут вперед прогнувшись

- а) Имитация выкрута руками в стойке. Супинация рук сопровождается наклоном туловища назад, сведением внутренних краев лопаток и наклоном головы назад.
- б) И.п. - руки вверх с резиной, прикрепленной сверху. Имитация движения руками.
- в) Из виса стоя махом одной выкрут вперед с помощью и самостоятельно.
- г) Выкрут вперед прогнувшись с помощью.
- д) Выкрут вперед на оценку.

2. Подъем махом назад в упор из размахивания в висе

- а) Размахивания большой амплитуды с хлестообразными движениями назад по ходу маха (в конце маха притормозить движение ног и поднимая спину нажать руками на кольца, разводя их немного в стороны).
- б) Махом назад соскок с высоким вылетом.
- в) Подъем махом назад на брусках.
- г) Подъем махом назад с помощью, самостоятельно.

3. Подъем силой в упор из виса глубоким хватом

- а) Подтягивание в висе глубоким хватом как можно выше.
- б) В упоре на кольцах сгибание и выпрямление рук.
- г) В упоре на кольцах сгибание рук и медленное опускание в вис.
- д) На кольцах из виса лежа подтянуться возможно выше опираясь ногами о пол и сгибаясь в тазобедренных суставах быстро поднять плечи (не разводя локти в стороны перейти в упор на согнутые руки, а затем, разгибая руки - в упор).
- е) То же, но прыжком, кольца на высоте плеч.

Прыжок

1. Прыжок ноги врозь

- а) Из упора лежа толчком ног перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь и быстро выпрямиться.

б) С 2-3 шагов разбега вскок в упор присев и соскок ноги врозь.
 в) С 2-3 шагов разбега прыжок в упор стоя согнувшись ноги врозь на коне с ручками и соскок прогнувшись.

г) Прыжок ноги врозь через коня в ширину с ручками с места.

д) С места прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100 см), мостик на расстоянии 30-40 см.

е) Прыжок ноги врозь через коня в ширину.

ж) Прыжок ноги врозь через коня в длину с положенным на него матом (высота 110 см). Два мостика положены один на другой.

з) Прыжок ноги врозь через коня, поставленного наклонно (дальняя часть на 5-10 см выше ближней).

и) С 5-7 шагов разбега прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня.

2. Прыжок переворотом

а) С разбега переворот толчком двумя ногами на акробатической дорожке.

б) Толчком одной и махом другой ноги переворот на коне.

в) С разбега прыжок в стойку на руках на горку матов и кувырок вперед (перед матами протянута веревочка, высота которой увеличивается до 120 см.

г) Прыжок переворотом прогнувшись через горку матов высотой 50 см с разбега. Высоту постепенно увеличивать до 100 см.

д) Прыжок переворотом вперед через коня в ширину. С помощью.

е) Прыжок переворотом вперед через коня в длину с положенным на него матом с двух мостиков, поставленных один на другой, затем с одного мостика.

ж) Прыжок переворотом вперед через коня в длину толчком о дальнюю часть.

Брусья

1. Из размахиваний в висе, подъем махом назад в упор на руках

а) добиться достаточной амплитуды маха в висе.

б) То же, в упоре на руках.

в) Выполнение элемента с помощью и самостоятельно.

2. Из размахивания в висе подъем махом назад в упор

а) Отличное исполнение упражнения 3 (а, б, в)

б) С помощью и самостоятельно (обращая внимание на подъем через прямые руки),

3. С прыжка вис углом и подъем разгибом в упор

а) С разбега наскок в вис согнувшись и переход в вис углом.

б) То же, но с последующим переходом в вис согнувшись.

в) С разбега, подъем разгибом в сед ноги врозь.

г) То же, но из вися углом.

д) То же, но в упор с помощью и самостоятельно.

4. Силой, согнувшись, ноги врозь с прямыми руками стойка на руках (спичаг)

а) Со стойки на руках медленное опускание в упор углом.

б) Из упора на стоялках (ноги на возвышении) толчком ногами стойка на руках.

в) Из упора углом на брусьях, силой, прямыми руками, согнув ноги, стойка на руках.

г) То же, но с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

Перекладина

1. Большие обороты назад и вперед

а) Из стойки на руках медленное опускание прямым телом с помощью.

б) На средней перекладине, в петлях, размахивания в висе.

в) То же, но после размахиваний перейти к большим оборотам назад (вперед) с помощью.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Учебный план для групп совершенствования спортивного мастерства 1, 2, 3 года обучения

Теоретические занятия

Тема 1 . Планирование тренировочного процесса.

Тема 2. Методика обучения гимнастике.

Тема 3. Техника гимнастических упражнений.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Тема 5. Модельные характеристики физической подготовленности в гимнастике.

Тема 6. Тренажеры в гимнастике.

Тема 7. Правила судейства соревнований.

Тема 1. Планирование тренировочного процесса

1. Методика составления тематической рабочей программы.
2. Методика составления плана-графика прохождения учебного материала.

Тема 2. Методика обучения в гимнастике

1. Структура процесса обучения в гимнастике.
2. Этапы учебно-тренировочного процесса в гимнастике.

Тема 3. Техника гимнастических упражнений

1. Гимнастическое упражнение как искусственное программное действие.
2. Структура гимнастических упражнений.
3. Классификация гимнастических упражнений.
4. Основы техники.
5. Техника типичных упражнений многоборья.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

1. Основные понятия.
2. Воспитание физических качеств в гимнастике.

Тема 5. Модельные характеристики в гимнастике

1. Техническая подготовленность гимнастов.
2. Физическая подготовленность гимнастов.

Тема 6. Тренажеры в гимнастике

1. Для технической подготовки.
2. Для силовой подготовки.

Тема 7. Правила судейства соревнований.

1. В женской гимнастике.
2. В мужской гимнастике.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Примерные общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Маховые и круговые движения руками, сгибание и разгибание рук, одновременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в висах и упорах).

Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных исходных положениях ног, с различными движениями руками. Дополнительные движения туловищем (пружинящие) вперед, в сторону. Круговые движения туловищем. Из положения лежа лицом вниз прогибание в различных условиях опоры. Из положения лежа на спине — поднятие туловища, не отрывая ног от пола, поднятие ног и туловища до прямого угла в седе и др.

Упражнения для ног. Маховые и медленные движения согнутой и прямой ногой из различных исходных положений (стоек) в различных направлениях.

Приседания на обеих ногах и на одной ноге. Выпады вперед, назад, в сторону и пружинящие движения в выпадах.

Прыжки на обеих ногах и на одной ноге: на месте и в движении.

Движения ногами в 1—2—3-й позициях с опорой руками о стенку.

Упражнения для всего тела. Различные сочетания движений: ногами, туловищем, руками во всех направлениях, с изменением исходных положений.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба — ноги врозь над скамейкой, окрестным шагом (перешагивание), одна нога на скамейке, другая на полу. Одна нога на скамейке, другая на полу — перепрыгивание влево вправо. Прыжки ноги врозь над скамейкой, в стойку на скамейку, с различными движениями руками.

Из положения седа на скамейке поперек: наклоны влево, вправо, повороты налево, направо. Седы углом. Из положено седа продольно седы углом из седа на полу с опорой о скамейку, упор лежа сзади, то же с опорой ногами о скамейку. Из упора лежа о скамейку сгибание и выпрямление рук.

Упражнения на гимнастической стенке. Из вися спиной к стенке: поочередное поднятие силой и махом согнутых и прямых ног до вися углом или согнувшись и медленное или быстрое их опускание в вис.

Из стойки на одной, другая на рейке: наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Стоя спиной к стенке с поочередными перехватами руками наклоны вперед.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках спиной к стенке, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост, или прогиб на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Из вися стоя согнувшись сзади, толчком ног или силой — вис прогнувшись. Из положения лежа на спине хватом за первую рейку сгибаясь или прямым туловищем стойка на лопатках, опусканием вперед исходное положение.

Стоя боком, лицом к стенке приседание на обеих ногах или на одной, другую вперед, в сторону, назад.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, ноги вместе, согнув ноги назад. Из положения лежа на спине или сидя зацепившись носком за нижнюю рейку, наклоны вперед с захватом за ноги или без захвата с переходом в исходное положение.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны с палкой — вперед, назад, в стороны в различных стойках. Выпады вперед, в сторону, палка горизонтально над головой или за голову. Повороты туловища, палка за головой. Вкручивание и выкручивание палки. Перемахи одной ногой через палку вперед и назад.

Из седа перемахи одной и двумя ногами вперед и назад. Из стойки, палка горизонтально внизу — прыжком перемахи палки вперед и назад. Упражнения в асимметричных положениях палки (к плечу, к бедру и т. д. и их перенос).

Упражнения с набивными мячами (1-3 кг.). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами с различными движениями ногами, туловищем, руками.

Броски мяча вверх и ловля без поворотов и с поворотами. Перебрасывание мяча вдвоем различными способами: снизу обеими руками, толчком от груди обеими руками, толчком от плеча одной рукой, броском из-за головы, через голову, снизу между ног, из различных исходных

положений и стоек. Сочетание бросков и катаний мяча вдвоем из различных положений: стоек, стоек на коленях, седов.

Подбрасывание мяча ногами вперед, назад, через плечо с последующей ловлей руками. Эстафеты с передачей и бросками мяча.

Упражнения со штангой (мужчины). Вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена.

Взятие штанги на грудь, выталкивание штанги от груди. Приседания со штангой на плечах, ходьба со штангой на плечах, приседания со штангой на груди и на плечах. Выпрыгивание со штангой на плечах.

Упражнения с короткой скакалкой. Прыжки, вращая скакалку вперед, назад, сбоку. То же с промежуточными прыжками. Прыжки на обеих и на одной ноге, другую вперед, вращая скакалку вперед и назад. Прыжки с ноги на ногу, то же с промежуточными прыжками на одной, другую согнув вперед. Промежуточные прыжки с поворотами на 180°, вращая скакалку вперед и назад. Прыжки с двойными, тройными вращениями скакалки. Эстафеты со скакалкой.

Упражнения из других видов спорта

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта с увеличением скорости и изменением частоты шагов. Бег на короткие дистанции 30, 50, 70 метров. Чередование ходьбы и бега на дистанциях 400, 600, 800 метров.

Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах попеременным и одновременными способами.

Плавание. Для не умеющих плавать — обучение технике плавания способами: брасс, кроль, на боку, для умеющих плавать — совершенствование избранного способа.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, теннис, бадминтон (по выбору). Подвижные игры с включением бега, прыжков, метания мячей и других предметов, переноска тяжестей и др. Эстафеты: преодоление полос препятствий из гимнастических снарядов.

Туризм. Пешие и лыжные загородные прогулки, походы-прогулки.

Группы спортивного совершенствования и спортивного мастерства (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта).

Равновесия и шпагаты: равновесие на одной с наклоном, другая нога назад выше уровня головы. Равновесие на правой (левой) в сторону с захватом и без захвата. Равновесие шпагатом. Равновесие шпагатом правой, левой, фронтальный, фронтальный с наклоном вперед, с захватом и без захвата.

Кувырки: кувырок назад прогнувшись (через плечо, голову с прямыми руками). Кувырок назад в стойку на руках держать то же, но с переходом в стойку на одной руке. Кувырок назад через стойку на руках с поворотами плечом назад и вперед. Кувырок назад через стойку на руках с перемахом в шпагаты (правой, левой, фронтальный), в упор лежа сзади. Рондат, прыжок назад прогнувшись с поворотом кругом и кувырок вперед.

Стойки: стойка силой, прогнувшись, с прямыми руками, ноги врозь и вместе. Стойка силой, прогнувшись, с согнутыми и прямыми руками. Стойка прыжком вперед, полупереворотом назад. Стойка на широко разведенных руках. Стойка на одной руке. Переворот в сторону в стойку на одной руке. Горизонтальные упоры на локте, на прямых руках. Из бокового равновесия силой стойка на одной руке (держат).

Полуперевороты: вперед в стойку на руках, на предплечьях. Вперед со стойки на руках подъем разгибом в сед, назад в стойку на голове и руках; то же на руках и опускание в упор лежа. Подъем разгибом то же с перекатом на грудь; то же с поворотом в упор лежа сзади.

Перевороты: влево, вправо, в стойку с широко разведенными руками. То же в сторону и высокое боковое равновесие, вперед с разбега и темпового подскока на обе и одну ногу, со сменой ног: то же толчком двумя. Прыжок с рук на ноги и прыжком переворот вперед, толчком одной и двумя. Прыжок согнувшись в стойку на руках; то же с поворотом на 90 и 180°.

Прыжок согнувшись в стойку на руках с поворотом на 90 и 180°. Один и несколько переворотов подряд с опорой на обе и одну руку. Из стойки на руках — прыжок (курбет) с перемахом в шпагат. Прыжок назад с поворотом и переворот вперед на одну или обе ноги. Рондат и серия переворотов назад. Переворот назад в стойку на руках. Переворот в сторону в шпагат (правой, левой). Переворот назад, прыжок вверх (вальсет и переворот вперед на две или одну ногу.

Сальто: с места назад то же в сторону, с 2 - 3 шагов разбега вперед, с разбега вперед на одну и две. Переворот вперед и сальто вперед на одну или две. Рондат, серии переворотов назад и сальто в различных сочетаниях. Сальто в группировке с разгибанием в упор лежа. С разбега полеткувырок и сальто вперед. Переворот в сторону и сальто в сторону. Рондат с поворотом и сальто в сторону. Рондат и сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись. Прыжок с рук на ноги (курбет) и сальто назад. Рондат, сальто назад с поворотом и сальто вперед на две или одну ногу, то же после приземления рондат и соединения переворотов и сальто. Рондат, 2—3 сальто согнувшись (темповые). Сальто вперед прогнувшись с последовательным приземлением на одной. Переворот с поворотом, сальто прогнувшись с поворотом на 360° и более.

Прыжки с пружинного трамплина с места и с разбега. Прыжки с поворотами на 180° и более. Прыжки согнувшись, прогнувшись через веревочку или планку, то же с поворотами на 180° и более. Сальто вперед, в группировке, согнувшись, прогнувшись, то же с поворотами на 180° и более. Затяжные сальто вперед (с разбега) и назад с места. Двойное сальто вперед. С разбега сальто в сторону.

Прыжки на батуте: повторение ранее усвоенных прыжков с различными положениями рук и ног: приземления на сетке: на колени, в сел, полуперевороты в положение лежа на животе и на спине, приземление на место отталкивания. Прыжки с поворотами на 180° и более: то же с колен и из села. Полуобороты с поворотами: из села с поворотом на живот, вперед на спину то же с вращением на 360°. Полуобороты с переворачиванием через голову — вперед: согнувшись и в группировке, с колен, с ног, то же на спину и в сед, то же с живота, со спины назад на живот, с ног назад прогнувшись на живот. Сальто вперед, назад, в стороны с места и прыжками с высоким вылетом. Сальто прогнувшись, то же с поворотами на 180° и более. Двойное сальто вперед и назад.

Примерные соединения

1. Переворот назад на согнутые руки — перекат назад в упор на колени, в темпе прыжок в полуприсед, переворотом, сальто назад.
2. С разбега сальто вперед на одну, рондат, переворот назад, сальто назад.
3. Рондат, переворот назад. сальто назад согнувшись с поворотом переворот вперед на одну.
4. Рондат, прыжок назад с поворотом кругом и сальто вперед, на одну - переворот на две.
5. Рондат. переворот назад, сальто назад согнувшись, фляк, сальто прогнувшись с поворотом на 360°.
6. Рондат, переворот назад, сальто прогнувшись с поворотом на 360°.
7. Сальто вперед на одну, рондат. переворот назад, сальто прогнувшись с поворотом на 720°.
8. Рондат, 2 переворота назад, двойное сальто назад.
9. Рондат, 2-3 сальто назад согнувшись (темповые).
10. Рондат, прыжок с поворотом кругом и сальто вперед на одну, рондат, переворот назад, сальто прогнувшись.
11. Рондат, 2 сальто в сторону согнувшись.
12. То же с широко разведенными ногами.

Нормативы технической подготовки

1. Прыжок с рук, 1—2 переворота назад, сальто назад (оценка из 10 баллов).
2. Темповый подскок, 2 переворота назад, сальто назад с поворотом на 360° вращение выше уровня головы — 10 баллов, 9 баллов — на уровне головы, 8 баллов — на уровне плеч (с учетом скорости вращения пируэта).

3. С 2-3 шагов сальто вперед согнувшись (для мастеров спорта), рондат, переворот назад, сальто согнувшись, переворот назад, сальто назад с поворотом на 360° (для мастеров спорта). Для кандидатов в м/сп. сальто назад прогнувшись (оценка по 10-балльной системе).

4. С 3—4 шагов сальто вперед прогнувшись. прыжок прогнувшись. кувырок, вперед, прыжок с поворотом кругом. переворот назад в шпагат (оценка по 10-балльной системе).

5. Рондат, переворот назад сальто назад с поворотом (твист), переворот назад — сальто назад с поворотом на 360° (оценка по 10-балльной системе).

6. Рондат, 2-3 переворота назад, двойное сальто назад. Оценивается высота взлета, скорость вращения и точность приземления.

7. Сальто вперед, рондат, переворот назад, сальто назад с поворотом на 540°, прыжок прогнувшись.

8. Сальто вперед с поворотом на 360°, рондат, 2 переворота назад, сальто назад с поворотом на 360°.

Обязательное и произвольное упражнения классификационной программы соответствующего разряда.

Практический материал для групп совершенствования спортивного мастерства

Специальная физическая подготовка

1. На силу: а) упор руки в стороны (в лямках 7 сек. - для кандидатов); упор руки в стороны (5 сек. для мастеров); из упора углом на стоялках (низких брусьях) силой, согнувшись, прямыми руками стойка на руках — 5 раз.

2. На гибкость. «Мост» (прямыми ногами); наклон вперед с касанием грудью и лбом ног (ноги прямые) — держать 5 сек.

3. На скорость. Подъем силой из виса глубоким хватом на кольцах (5 раз за 10 сек); из стойки на плечах переход в стойку на руках (для кандидатов 4 раза за 10 сек., для мастеров 8 раз без учета времени).

4. На выносливость. Кольца н/з оборот назад в стойку на руках 5—6 раз поворотом на 360°.

Нормативы по технической подготовке

1. Подъем махом назад в упор с прямыми руками (ноги выше горизонтали).

2. Выкрут вперед прогнувшись и высокий выкрут вперед прогнувшись.

3. Подъем махом вперед в упор углом (с прямыми руками).

4. Подъем махом назад, в стойку на руках (руки прямые).

5. Выкрут назад, махом вперед подъем переворотом, в стойку на руках (прямыми руками).

6. Большой оборот вперед.

7. Большой оборот назад (прямыми руками).

8. Высокий выкрут вперед, сальто вперед согнувшись.

9. Высокий выкрут назад сальто назад с поворотом на 360°.

10. Выполнение обязательных и произвольных упражнений классификационной программы соответствующего спортивного разряда.

Конь

Для групп спортивного совершенствования

Из упора стоя правая на теле, левая на правой ручке с прыжка перемах двумя вправо два круга двумя прогнувшись с поворотом кругом (шагинян), в упор сзади, левая на правой ручке, правая на теле коня, перемах двумя влево-назад и круг двумя прогнувшись с поворотом на 360° правым плечом вперед в выход в упор, правая на левой ручке, левая на теле коня, перемах двумя вправо, круг правой влево-назад в упор верхом на ручке, перемах левой назад с перехватом левой на ручку, обратное скрещение вправо в упор верхом левой на ручках, перемах правой влево в упор сзади, перемах двумя. перемах левой, два прямых скрещения, перемах правой. круг двумя, круг

двумя прогнувшись, с поворотом кругом, прямой переход. перемах двумя с поворотом налево в упор поперек на теле коня и соскок прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню.

Два круга двумя на теле коня в упоре поперек спиной к ручкам, перемах вправо с поворотом налево в упор сзади на теле (ручки слева), круг двумя прогнувшись с поворотом на 360° в упор сзади, левая на правой ручке, правая на теле коня, перемах двумя влево-назад, вход, выход, вход, перемах двумя, перемах правой, скрещение влево с поворотом кругом, скрещение влево, перемах левой вправо-назад, перемах правой влево, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, круг двумя, перемах двумя, круг двумя прогнувшись с поворотом кругом и без дохвата, выход в упор сзади, левая на правой ручке, правая на теле коня, два круга двумя прогнувшись с поворотом кругом на теле коня (или на теле и ручке) и соскок боком вправо с поворотом направо на 270° в стойку левым боком к коню.

Прыжки опорные

Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Силовые и скоростно-силовые упражнения

Бег на месте с опорой руками о стену с быстрым и высоким подниманием бедра. С разбега толчком двумя, прыжок вверх с касанием подвешенного предмета руками. Различные прыжковые упражнения толчком одной и двумя (с гантелями, набивными мячами, поясом с песком или с грифом штанги). Прыжковые упражнения, выполняемые с максимальным отталкиванием. Например, прыжок на горку матов или на снаряд высотой 100—110—120 см. Быстрый бег на 20—30 метров. Ходьба и бег вдвоем: один гимнаст сидит на плечах другого (для мужчин). Прыжок вверх с гимнастом, сидящим на плечах (выполняется из приседа); то же, со штангой на плечах (для мужчин). Разнообразные прыжки со скакалкой. Многократные прыжки с одной ноги на другую, через гимнастические скамейки, набивные мячи или нарисованные мелом кружки на полу. То же, отталкиваясь двумя ногами. Стоя у стены на расстоянии одного метра, руки вперед: быстрое отталкивание от стены руками (толчок совершается всей ладонью и заканчивается кончиками пальцев). В упоре лежа, отталкивание руками от пола.

Махом одной и толчком другой ноги при выходе в стойку на руках быстро оттолкнуться от пола руками (руки прямые). Вначале упражнение со страховкой, удерживая ноги в стойке на руках, а при выполнении прыжка, поддержка или помощь оказывает за пояс. Прыжки с небольших препятствий с последующим быстрым отскоком. Отталкивание руками от стены, раскачиваясь на специальных качелях (или канате).

Упражнения на быстроту (скорость) мышечных сокращений

Прыжки потоком через козла и другие гимнастические снаряды. Эстафеты с бегом, прыжками, лазанием. Лазание по канату на скорость (для мужчин). Быстрые приседания и выпрямления со штангой и другими отягощениями; то же, без отягощений.

Упражнения на ловкость

Взяться правой рукой за носок левой ноги. Перепрыгнуть через ногу, держась левой рукой за какой-нибудь предмет; то же на другой ноге то же без опоры. Прыжки в гимнастическое окно для прыжков из стоек и веревочки: прыжок в «окно». Движения одновременно ног и головы: то же, держа в руках один или два набивных мяча; полет в «окно» с последующим кувырком.

Комбинированные прыжки: два козла, между ними мат; два козла, низкий и высокий (110, 150 см); выполнение прыжков: через одного козла ноги врозь, через другого, согнув ноги и др.

Быстрые перекаты, кувырки, кувырки с поворотами, прыжки на двух ногах в темпе с продвижением вперед, прыжки спиной вперед с места на дальность. Вращения на ренском колесе и лопинге.

Соскоки со снарядов высотой 110—135 см: прогнувшись, стоя на коне, соскок прогнувшись с поворотом на 180, 270, 360, 450° и более; конь в ширину и конь в длину, выше первого на 10 см; стоя на коне в длину, переворот вперед; то же переворот в сторону, то же, с поворотом на 180—

360°, батут: после 3—4 пируэтов, каждый на 360° — прыжок кверху и приземление. С трамплина — сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, то же, с поворотами.

Изучение и совершенствование техники прыжка

Конь в длину (высота 135 см с мостиком 10 см). Прыжки толчком о дальнюю часть коня: согнув ноги с замахом, согнувшись с замахом: ноги врозь назад с замахом. Наскок в стойку поперек, поворот на 90° и переставляя руки на дальнюю часть, переворот в сторону. Переворот прогнувшись, согнувшись, ласточкой.

Для групп спортивного совершенствования и спортивного мастерства

Конь в длину — высота 135 см, мостик «рейтер».

Прыжки толчком о дальнюю часть коня: прыжок ноги врозь назад, то же, с поворотом на 180°; «лет» с поворотом на 180 и 360°; переворот вперед с поворотом на 180 и 360°; переворот вперед с последующим сгибанием и разгибанием. С разбега полтора сальто вперед в группировке и переворот вперед прогнувшись.

Прыжки толчком о ближнюю часть коня; «лет» и «лет» с поворотом на 360°; переворот вперед; то же сгибаясь и разгибаясь; переворот вперед прогнувшись с поворотом на 180° и 360°.

Нормативы технической подготовки

Для групп спортивного совершенствования и спортивного мастерства

1. Переворот вперед, сгибаясь и разгибаясь толчком о дальнюю часть.
2. Прыжок прогнувшись «ласточка» для кандидатов в мастера спорта с поворотом кругом, для мастеров спорта — с поворотом на 360°.

Обязательные и произвольные Упражнения классификационной программы соответствующего спортивного разряда.

Брусья

Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Упражнения, способствующие изучению горизонтального упора — и.п.: лежа лицом вниз (конь, козел) с закрепленными носками, за рейку гимнастической стойки поднимание и опускание туловища. То же с гантелями в руках. И. п. - угол в упоре (брусья, стоялки) горизонтальный упор, сгибая обе или одну ногу; и. п. — упор согнув ноги, горизонтальный упор ноги врозь; то же ноги вместе. И. п. - горизонтальный упор (брусья, кольца) силой прогнувшись стойка на плечах, то же в стойку на руках.

Угол ноги врозь вне (держат) — 5 сек., для мастеров спорта 10 сек.

Силой согнувшись прямыми руками, стойка на руках — 3 раза, для м/сп. — 5 — 7 раз. Силой прогнувшись согнутыми руками — стойка на руках — 3 раза, для м/сп. 5 - 7 раз. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках - 5 раз, для м/сп. 5 раз, за 8 сек. Со стойки на руках, медленное опускание через горизонтальный упор, для м/сп. в горизонтальный упор, держать 5 сек. Высокий угол 2—3 сек., для м/сп. 5 сек. и 5—8 раз. Стойка на одной руке обозначить, для м/сп. 10 баллов - 5 сек., 9 б - 4 сек., 8-6 — 3 сек.

Изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья

Группы спортивного совершенствования и спортивного мастерства

Статические и силовые упражнения. Силой, согнувшись, с прямыми руками — стойка на руках. Силой, прогнувшись, с прямыми руками стойка на руках. Упор углом ноги врозь вне. Из упора поперек ноги врозь вне силой, согнувшись с прямыми руками — стойка на руках. Высокий упор углом. Стойка на одной руке.

Движения махом вперед. Со стойки на руках, большим махом опускание в упор и акцентированный мах вперед. Махом вперед поворот кругом в упор на руках не ниже 45°. Махом вперед поворот кругом в упор (не ниже 45°). Махом вперед поворот в стойку на руках. Из стойки

на руках, упор на руках (отодвиг) и подъем махом вперед. Подъем махом вперед с поворотом. Из стойки на руках, упор на руках (отодвиг) и подъем махом вперед с поворотом; то же, но в стойку на руках. Из упора на согнутых руках, махом вперед поворот углом с одновременным опусканием рук в упор. Подъем махом вперед и перемах двумя назад. Со стойки на руках упор на руках (отодвиг) и кувырок назад в стойку на руках (держат). Махом вперед перелет углом в вис на одну жердь. «Диомидовский» поворот. Подъем махом вперед, с поворотом на 360° в упор на руках. Подъем махом вперед с поворотом кругом и перемахом ноги врозь.

Движения махом назад. Махом назад стойка на руках и быстрый поворот плечом вперед в стойку на руках то же, но плечом назад. Махом назад круг двумя прогнувшись с поворотом в упор. То же в стойку на руках. Махом назад круг двумя согнувшись с поворотом кругом; то же в стойку на руках. Махом назад поворот кругом в упор. Подъем махом назад, с перемахом ноги врозь в упор; то же, в упор углом и в упор углом ноги врозь вне. Подъем махом назад в стойку на руках, то же и поворот плечом вперед или назад.

Движения разгибом. С прыжка вис углом подъем разгибом с поворотом на 180° С прыжка вис углом и подъем разгибом, высокий упор телом (держат). Из виса углом на концах — подъем разгибом с перемахом двумя назад.

Движения дугой. Из упора, спад назад в вис согнувшись и подъем дугой в упор на руках (поздним спадом); то же и поворот в упор на руках, в упор. Из упора — спад назад в вис согнувшись и подъем дугой (ранним спадом). Из виса углом подъем дугой назад в упор на руках. Подъем дугой назад в стойку на руках.

Другие движения. Из виса стоя, хватом за концы, лицом наружу, с прыжка — вис согнувшись и подъем назад в стойку на руках; то же, но стоя внутри брусьев. Из упора оборот назад в стойку на руках. Из виса согнувшись на одной жерди подъем вперед в упор углом. Сальто назад над жердями в стойку на руках. Сальто вперед.

Соскоки. Махом назад стойка на руках, поворот на 90° на одну жердь и в соскок ноги врозь с одной руки «летом». Сальто вперед с поворотом на 180° ; то же с поворотом на $360, 540, 720^\circ$. Сальто назад с поворотом на 180° ; то же с поворотом на $360, 540, 720^\circ$. Двойное сальто назад в группировке и согнувшись.

Примерные соединения

1. Стоя поперек, внутри с прыжка сальто назад под жердями, в упор на руках, кувырок назад через стойку на руках, махом вперед сальто, махом вперед поворот кругом (выше 45° от горизонтального положения).

2. Из упора махом вперед спад назад в вис согнувшись, подъем дугой с поворотом кругом в упор на руках, махом вперед подъем с поворотом, сальто под жердями.

3. С разбега, вис углом, подъем дугой назад в отодвиг. подъем махом вперед, махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед.

4. Подъем махом вперед, махом назад круг согнувшись, оборот под жердями в упор.

5. С прыжка, стоя снаружи брусьев, продольно, вис углом подъем двумя вперед и поворот на 90° в упор, перехватывая одну руку.

6. Оборот под жердями в упор на руках, подъем махом вперед, махом назад поворот в упор, махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед, махом вперед поворот в упор.

Нормативы технической подготовки

(для групп спортивного совершенствования и спортивного мастерства)

1. Махом вперед поворот в стойку на руках.

2. Сальто назад в стойку на руках.

3. Из упора оборот назад в стойку на руках «ранним спадом».

4. Подъем махом назад и вперед с поворотом (туловище и ноги выше плеч).

5. Соскок сальто вперед или назад с поворотом на 360° .

Перекладина

Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Упражнения для развития подвижности в суставах и силы хвата: вкручивание и выкручивание гимнастической палки; то же с подниманием палки вверх; то же с наклонами вперед и назад. Поднимание палки с опусканием за спину и обратно в и. п., постепенно уменьшая ширину хвата. Из виса стоя (кольца) выкрут в вис стоя сзади и обратно в и. п. Стоя перед гимнастической стенкой — пружинящие наклоны с захватом за рейку; то же с нажимом соупражняющегося на лопатки во время наклонов. Стоя спиной к гимнастической стенке с захватом руками на высоте плеч наклоны назад с выпрямлением рук; то же с уменьшением ширины хвата. Вдвоем, стоя спиной друг к другу с захватом за лучезапястные суставы, наклоны вперед с подниманием партнера на спину. Размахивания на кольцах с увеличением амплитуды маха, не разводя рук в стороны; из виса на средней и высокой перекладине раскачивания и размахивания с помощью и самостоятельно хватом снизу, обратным и смешанным.

Скоростно-силовые упражнения: из упора углом (на полу) высокий угол. Из стойки на руках (на полу) перемах согнувшись в упор углом не сгибая ног. Из стойки на руках (брусья) опускание в стойку на плечах и обратно (на скорость).

Изучение и совершенствование техники

Группы спортивного совершенствования и спортивного мастерства

Движения махом вперед. Подъем махом вперед с поворотом на 180° в вис; то же на 360° в вис разным хватом. Подъем переверотом с перемахом ноги врозь вне. То же с перемахом согнувшись в упор сзади. Большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку хватом сверху. Из виса сзади махом вперед подъем с поворотом кругом в упор.

Движения махом назад. Поворот на 360° в вис то же в упор. Подъем махом назад с перемахом двумя с поворотом кругом в упор сзади. Подъем назад махом с перемахом ноги врозь вне. То же с поворотом кругом в вис хватом сверху; то же с перемахом углом, или ноги врозь высоким вылетом с поворотом кругом в вис. После большого оборота вперед в обратном хвате — подъем махом назад с перехватом в стойку хватом снизу и поворот в хват сверху.

Движения типа оборотов и др. элементы. Из упора сзади хватом сверху отмах через голову в вис сзади и махом вперед подъем. Большой оборот назад в висе сзади; то же вперед. Большой оборот вперед в обратном хвате. Из упора сзади (хватом) оборот назад с перемахом согнувшись в вис. Из упора ноги врозь вне оборот назад в вис или в стойку на руках. Из упора оборот назад в стойку на руках с перехватом в хват снизу. Из упора ноги врозь вне (хватом снизу) оборот вперед в стойку на руках.

Примерные соединения

1. Подъем вперед или оборот вперед из упора сзади хватом снизу с поворотом на 360° в вис разным хватом и махом назад поворот на 360° в вис.
2. Подъем вперед или оборот вперед из упора сзади хватом снизу с поворотом на 360° в вис разным хватом и подъем махом назад с перелетом углом и поворотом кругом в вис.
3. Подъем вперед или оборот вперед из упора сзади хватом снизу с поворотом на 360° в вис разным хватом и подъем махом назад с перемахом углом и поворотом кругом в упор сзади.
4. Оборот назад в вис (из упора) с поворотом кругом в вис хватом снизу.
5. Оборот назад в вис (из упора) с поворотом кругом в вис сзади хватом снизу.
6. Большой оборот вперед в вис сзади хватом снизу с поворотом кругом в вис хватом сверху.
7. То же и поворот на 360° в вис разным хватом.
8. Из упора оборот назад в стойку на кистях с перехватом в хват снизу и перемах согнувшись в упор сзади.
9. Большой оборот назад с поворотом в стойку на кистях хватом снизу и перемах согнувшись в упор сзади.
10. То же и перемах ноги врозь вне.

Соскоки. После большого оборота назад — сальто назад с поворотом на 360°; то же с поворотом на 720°; то же с поворотом на 360° и сальто назад а группировке. Двойное сальто назад в группировке и согнувшись. Сальто назад с поворотом на 180° и сальто вперед в группировке. Со стойки на кистях полтора сальто назад в группировке.

После большого оборота вперед сальто вперед; то же с поворотом на 180°; то же с поворотом на 540°. Двойное сальто вперед в группировке и согнувшись. Соскок с высоким вылетом с поворотом на 360, 540, 720°. Соскок дугой и сальто вперед согнувшись и с поворотом на 180 и 360°.

Нормативы технической подготовки

Для групп спортивного совершенствования и спортивного мастерства

1. Выполнить не менее трех соединений из перечисленных в данном разделе — оценка по 5-балльной системе.

2. Выполнить один из соскоков наивысшей трудности, перечисленных в данном разделе — оценка по 5-балльной системе.

Выполнение обязательных и произвольных упражнений классификационной программы соответствующего разряда.

Кольца

Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

На силу. На стоялках - переход в стойку на руках с помощью партнера, то же из упора углом, силой, согнувшись, согнутыми руками, стойка на руках — с помощью партнера.

Резиновый амортизатор, закрепленный за гимнастическую стенку. Стоя спиной к ней — движения руками дугами наружу вперед, вверх и вперед книзу; то же, стоя лицом к гимнастической стенке дугами назад, руки: в стороны, вверх и в промежуточные положения.

На гибкость. «Мосты» — сидя на полу (ноги вместе, врозь) наклоны вперед с касанием грудью пола или ног (ноги прямые); поднимание ног: вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки — с помощью партнера; сидя ноги врозь (пошире) — наклоны: вперед, влево, вправо; шпагаты — поперечные, прямые.

На скорость. Из упора лежа — сгибание и разгибание рук — 10 раз за 6 сек.; из упора на концах брусьев сгибание и разгибание рук — 10 раз на 9 сек.

На специальную выносливость. Кольца — из вися, силой, согнутыми руками, подъем в упор 8—10 раз; подъем махом вперед — мах назад, махом вперед вис — 4—6 раз.

На ловкость. Стоя на коне — прыжок прогнувшись — с точным приземлением, то же с поворотами на 90, 180, 360 и более градусов. Стоя на полу (или ногами на скамейке) — шагом левой (правой), прыжок в равновесие — держать.

Выполнение различных сальто по специальному заданию **на точность приземления.**

Упражнения, способствующие вы выполнению **стойки на руках согнувшись:** и.п. стоя согнувшись, с захватом руками закрепленного за середину амортизатора, выпрямление туловища с возвращением в и. п.; и. п. руки вверх с захватом закрепленного за середину амортизатора, наклон вперед; и. п. горизонтальный вис на кольцах, силой прогнувшись, вис прогнувшись; и. п. упор стоя ноги врозь, с небольшого прыжка стойка на руках; и. п. упор углом (брусья, стоялки, кольца) силой согнувшись (ноги врозь, вместе) стойка на руках согнувшись (с помощью и самостоятельно).

Упражнения, способствующие выполнению **стойки на руках прогнувшись:** из вися, лицом к гимнастической стенке, медленное отведение ног назад с удержанием 4—6 сек., то же с отягощениями 10-14 кг., прикрепленными к голням.

И. п. лежа на козле, коне лицом вниз с захватом прямыми руками рейки гимнастической стенки, ниже уровня плеч, медленное поднимание ног до прогнутого положения с удержанием до 6 сек., то же, с отягощением до 5 кг; и. п. стойка на голове или на плечах, силой стойка на руках; и п. угол в упоре (брусья, кольца) силой прогнувшись стойка на плечах; и. п. в упоре углом (кольца) силой прогнувшись опускание в вис прогнувшись; и.п. то же (брусья, кольца) с небольшого маха прямыми руками, стойка на руках; то же, медленно применяя поясной ремень (лонжу) с

противовесом на блочном устройстве, п. п. горизонтальный вис сзади (кольца) силой вис прогнувшись; то же, силой прогнувшись подъем в стойку на руках (лонжа с блочным устройством).

Упражнения, способствующие выполнению **упора руки в стороны**: и. п. упор стоя, наклон вперед, руки в стороны и переход обратно в и. п.; и. п. упор руки в стороны, опорой на предплечья (предплечья продеть в кольца). Из упора стоя на резиновом амортизаторе, продетом в кольца, опускание в упор, руки в стороны. Из упора опускание в вис, через упор руки в стороны (лонжа с противовесом), то же, до упора, руки в стороны и обратно. Из упора опускание в упор руки в стороны с поддержкой за ноги и подъем в упор.

Упражнения, способствующие выполнению **горизонтального вися**: и. п. лежа спиной на полу, хватом руками за рейку гимнастической стенки, поднимание туловища до стойки на лопатках и опускание (не сгибаясь) в и. п.; то же, с удержанием в исходном и горизонтальных положениях. Из вися на кольцах, силой прогнувшись вис, прогнувшись. Из вися прогнувшись (кольца) опускание в горизонтальный вис с согнутой ногой, то же в горизонтальный вис. Из горизонтального вися, вис прогнувшись (кольца) и опускание в горизонтальный вис.

Изучение и совершенствование техники

Группы спортивного совершенствования и спортивного мастерства

Статические положения. Висы Горизонтальный вис сзади (держать); то же спереди. Упоры. Упор углом ноги врозь вне. Упор руки в стороны держать. Упор углом руки в стороны. Упор руки в стороны с поворотом на 90°. Горизонтальный упор прямыми руками. «Самолет». Упор руки в стороны, в стойке на руках.

Перемещения. Из упора углом, ноги врозь вне, силой, согнувшись и прогнувшись, согнутыми (прямыми) руками стойка на руках. Из упора углом, силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках то же прямыми руками. Из упора углом оборот вперед согнувшись в стойку на руках то же, прогнувшись. Из упора, оборот назад в стойку на руках. Из вися прогнувшись, силой подъем назад в упор; то же в стойку на руках. Из вися согнувшись, подъем назад в упор углом ноги врозь вне; то же, в горизонтальный упор; то же в упор руки в стороны. Из вися, силой, выкрут вперед прогнувшись то же в горизонтальный вис сзади. Из вися, силой, слегка сгибая руки, вис прогнувшись то же с прямыми руками. Из вися, силой, горизонтальный вис сзади. Из вися, силой подъем в упор углом. Из вися, силой, сгибая руки, подъем в упор руки в стороны то же с прямыми руками. Из вися, силой, подъем в упор руки в стороны с поворотом на 90°. Из вися, силой, глубоким хватом, через горизонтальный вис — оборот назад в упор руки в стороны то же, в упор углом. Из вися, силой, подъем переворотом в упор то же, в упор углом ноги врозь вне то же, в стойку на руках то же в горизонтальный упор. Из упора оборот назад в упор руки в стороны то же в горизонтальный упор то же в упор углом ноги врозь вне; то же, в упор углом руки в стороны то же, с поворотом на 90°. Оборот вперед в упор руки в стороны. Из упора, опускание в упор руки в стороны то же, в упор углом то же, с поворотом на 90°. Из упора руки в стороны, силой подъем в упор углом то же из упора углом. Из стойки на руках опускание в упор руки в стороны то же в упор углом то же с поворотом на 90° то же, в горизонтальный упор. Из стойки на руках, прямыми руками, опускание в вис прогнувшись то же, в горизонтальный вис сзади то же, в упор руки в стороны в стойке на руках то же в самолет». Подъем махом назад в упор углом ноги врозь. Подъем махом вперед в упор углом руки в стороны. Подъем переворотом в упор углом ноги врозь вне то же в упор руки в стороны. Подъем разгибом в упор руки в стороны; то же в упор углом.

Движения большим махом и разгибом. Обычный и высокий выкрут вперед. Два выкрута назад прогнувшись. Подъем махом назад в стойку на руках. Высокий выкрут вперед и подъем махом назад в стойку на руках через согнутые и прямые руки. Подъем махом назад и махом вперед упор углом ноги врозь вне; то же, после высокого выкрута вперед; то же, в горизонтальный упор. Подъем махом назад «самолет». Подъем махом назад в упор руки в стороны. Подъем махом вперед в упор руки в стороны. Подъем переворотом в упор углом ноги врозь вне. Подъем переворотом с прямыми руками и махом вперед вис. Подъем переворотом в стойку на руках (с прямыми руками). Переворот вперед и подъем махом назад в стойку на руках. Большой оборот

вперед прямыми руками. Из стойки на руках переворот вперед в вис, подъем махом назад в упор углом ноги врозь вне; то же в упор руки в стороны; то же в горизонтальный упор.

Из стойки на руках махом назад вис; то же, и подъем переворотом. Большой оборот назад с прямыми руками. Из упора со стойки на руках махом назад вис и подъем махом вперед в упор углом; то же и махом вперед подъем переворотом в упор углом ноги врозь вне.

Из упора махом вперед вис и махом назад высокий выкрут вперед. Из горизонтального упора махом назад (отодвиг) вис, махом вперед подъем переворотом в упор углом ноги врозь вне; то же и махом вперед подъем переворотом, прямыми руками, в стойку на руках. Из вися, согнувшись подъем разгибом в упор углом то же, в упор руки в стороны; то же и махом назад стойка на руках; то же и махом назад горизонтальный упор; то же и махом назад вис.

Соскоки. Переворотом назад ноги врозь с высоким вылетом. Оборот назад ноги врозь; то же, с поворотами на 180 и 360°, прогнувшись с поворотами на 180, 360 и 720°.

Сальто назад с последующим сгибанием и разгибанием; то же, с поворотами на 180 и 360°.

Двойное сальто назад в группировке. То же, согнувшись. Сальто вперед согнувшись. То же, с поворотами на 180 и 360°. Двойное сальто, первое прогнувшись, второе в группировке.

Примерные соединения

1. Из вися силой, слегка сгибаемая руки, вис прогнувшись, вис согнувшись и подъем разгибом в упор углом, силой прогнувшись, сгибаемая руки стойка на руках.

2. Из вися силой, прямыми руками, вис прогнувшись, вис согнувшись и подъем назад в упор углом, силой, согнувшись, прямыми руками стойка на руках.

3. Из вися, силой, слегка сгибаемая руки, вис прогнувшись, подъем разгибом в упор руки в стороны, спад назад в вис согнувшись выкрут назад — махом вперед подъем переворотом в стойку на руках (прямыми руками).

4. Из вися силой, слегка сгибаемая руки, вис прогнувшись, вис согнувшись и подъем назад в стойку на руках большой оборот назад.

5. Выкрут назад, махом вперед подъем переворотом в упор углом ноги врозь вне, силой горизонтальный упор на прямых руках, махом назад, вис, махом вперед подъем в упор углом.

6. Выкрут назад, махом вперед подъем переворотом с прямыми руками в стойку на руках, большой оборот назад согнутыми руками, переворот вперед в вис, подъем махом назад в упор руки в стороны.

7. Из стойки на руках, большой оборот вперед, сгибаемая руки, опускание в горизонтальный упор на прямых руках упор руки в стороны, силой выкрут вперед в вис прогнувшись.

8. Из стойки на руках опускание в упор, махом вперед вис, выкрут вперед, подъем махом назад в упор, спад назад в вис согнувшись, выкрут назад, махом вперед подъем переворотом в стойку на руках (с согнутыми руками).

9. Из вися слегка сгибаемая руки, вис прогнувшись, подъем разгибом, махом назад стойка на руках; опускание прямыми руками в горизонтальный вис сзади.

10. Из стойки на руках, «отодвиг» назад в вис, махом вперед подъем переворотом, прямыми руками, через стойку на руках в вис, махом вперед, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (ЖЕНЩИНЫ)

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебный план для групп начальной подготовки 1 года обучения

Цели:

- тренировочный процесс на этапе начальной подготовки направлен на развитие и укрепление здоровья на базе приобретения хорошего фундамента общефизической подготовленности.

Задачи:

- овладение необходимыми навыками и умениями занятий в спортивной школе;
- приобретение основных двигательных умений и навыков общефизической подготовки.

Учебный план-график

прохождения учебного материала в группах начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
2	Специальная физическая подготовка	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
3	Акробатика	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
4	Техническая подготовка												
5	Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивных соревнований											
6	Контрольные испытания (зачеты)	х				х				х			

Программный материал для групп начальной подготовки 1 года обучения

Упражнения для развития физических качеств

Для освоения элементов программы по гимнастике необходимо осуществлять подбор упражнений, развивающих физические способности учащихся, сходных по структурному рисунку и внешним признакам с изучаемыми двигательными действиями. Такой подход дает максимум эффекта, поскольку будет готовить ученика непосредственно к конкретной работе.

При развитии физических способностей учащихся необходимо придерживаться определенных методических требований, характерных для отдельных физических качеств.

Развитие силы

В процессе тренировочных занятий гимнастам необходимо развивать как динамическую, так и статическую силу, однако в возрасте от 7 до 8 лет упражнения силового характера, связанные с натуживанием, применять не рекомендуется. Для развития качества силы необходимо придерживаться определенных методических требований: в одно занятие включать упражнения не более чем для двух смежных групп мышц, повторять упражнения в одном подходе 6-8 раз, выполнять 2-3 подхода с интервалом отдыха между ними не более 1,5-2,0 мин. После силовых упражнений необходимо выполнить висовые упражнения (перекладина, гимнастическая стенка и упражнения на растягивание мышц, участвующих в работе (наклоны вперед, стоя лицом к опоре, рывки руками, вращения руками) и упражнения на расслабление.

Развитие силовых качеств осуществляется следующими методами:

Динамических усилий - выполнение упражнений без отягощения и с малыми отягощениями (гантели, набивные мячи) в течение 10 сек. С максимальной скоростью

Изометрического режима работы мышц - выполнение упражнений статического характера с сохранением определенной позы или приложением максимальных усилий, которые должны фиксироваться 5-6 сек. (эти упражнения применяются только с собственным телом, без внешних отягощений)

Статических усилий - выполнение упражнений при фиксированном удержании определенной позы (угол в упоре, вис на согнутых руках, упор на согнутых руках и т.д.).

Эффективным способом развития силовых качеств и силовой выносливости в тренировочных занятиях является использование кругового метода, Группа разбивается на подгруппы состоящие из 2-ух - 3-х гимнастов и выполняет на каждой станции задания тренера, после чего следует смена, обычно по часовой стрелке.

Примерные упражнения для развития силовых качеств приведены ниже

Упражнения для мышц-сгибателей рук

1. Подтягивание в висе (висе лежа) на перекладине с применением сгибательно-разгибательных действий в тазобедренных суставах на скорость. Выполнить 6-8 раз в быстром темпе. Повторить 2-3 раза.

2. Подтягивание в висе (висе лежа) на перекладине хватом сверху и снизу. Выполнить 6-8 раз. Повторить 2-3 раза.

3. 4-6 подтягиваний хватом сверху на перекладине и удержание вися на согнутых руках 5-7 сек. Повторить 2-3 раза.

4. То же, но в висе на перекладине хватом снизу.

5. То же, но в висе на перекладине разным хватом.

6. Вис на согнутых руках на перекладине с касанием грудью грифа в течение 6-8 сек. Повторить 2-3 раза. Интервал отдыха 20-30 сек.

7. Лазание по гимнастической стенке с поочередным перехватом рук и ног. Выполнить 3-4 раза подряд в быстром темпе.

8. Лазание по гимнастической стенке с одновременным подтягиванием, с постановкой ног на рейку и быстрым перехватом руками и т.д. Выполнить 2 подхода с интервалом отдыха 20-30 сек.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в быстром темпе. Выполнить 6-8 раз.

10. Упражнения для развития силы мышц-разгибателей ног

11. Прыжки на месте толчком двумя ногами (15-20 прыжков)

12. Приседания в быстром темпе (10-12 приседаний)

13. Приседания на одной, с опорой рукой (руками). Выполнить 8-10 раз в быстром темпе.

14. Приседания в парах, стоя спиной друг к другу, руки согнуты в локтях в замок. Выполнить 6-8 раз.

15. Прыжки на месте с сопротивлением партнера (стоя лицом друг к другу, руки на плечах напарника). Выполнить 10-12 прыжков.

16. Прыжки в парах в положении присела спиной друг к другу, руки согнуты в локтях в замок. Выполнить 8-10 прыжков.

17. И.п. - сед лицом друг к другу, взявшись за руки, с согнутыми ногами, стопы опираются в стопы напарника. С сопротивлением поочередное сгибание и разгибание ног. Выполнить по 10-12 раз.

18. И.п. - лежа на спине на мате с опорой руками, ноги согнуты. Напарник выполняет сел на стопы. С сопротивлением сгибание и разгибание ног. Выполнить 6-8 раз.

19. И.п. - вис присев на гимнастической стенке (лицом к опоре). В быстром темпе разгибание ног с одновременным подтягивание до вися стоя. Выполнить 12-16 раз.

20. Прыжок в длину с места.

21. Выпрыгивания из низкого приседа. Выполнить 8-10 раз.

22. Приседания и прыжки на месте с отягощениями (гантелями).

23. Специальные упражнения для развития прыгучести.
24. И.п. — стоя лицом к опоре и держась за нее на уровне груди. 1 - поднимание на носки повыше. 2— и.п. Повторить 12-16 раз
25. И.п. — то же. 1 - полуприсед. 2 - пружинистые опускания на всю стопу.
26. И.п. - то же. Подскоки на месте на напряженных ногах. Выполнить 15-20 раз.
27. Прыжок с одной ноги на две с последующим отскоком вверх. Выполнить 20 раз.
28. Два прыжка на напряженных ногах, третий с максимальным вылетом. Выполнить 10-12 раз.
29. Прыжок в длину с места (на 50-60 см) с последующим отскоком вверх. Выполнить 10-12 прыжков.
30. Стоя на возвышении до 40 см., прыжок с отскоком вверх. Выполнить 10-12 раз.
31. Прыжки со сменой ног. Выполнить 8-10 прыжков подряд.

Развитие гибкости

Для развития качества гибкости необходимо использовать различные методы. Одним из них является метод «активных» движений, который заключается в выполнении упражнений с постоянным увеличением амплитуды движения после напряжения мышц и при многократном их выполнении (махи ногами, рынки руками, круги руками, наклоны и т. п.).

Метод «пассивных» движений заключается в выполнении упражнений с помощью партнера с применением отягощений (гантели, резиновые амортизаторы), а также прикладывая собственные усилия (притягивая ноги к туловищу, туловище к ногам, отводя руками ногу и т.д.). Кроме того, при использовании данного метода упражнения могут выполняться с помощью партнера.

Метод «статических» положений заключается в выполнении упражнений при сгибании тела сидя, лежа, удержание на максимальной высоте поднятой ноги, фиксируя положение выпада, которые выполняются с максимальной амплитудой и фиксацией в течение 10-20 сек.

Очень хорошо влияет на развитие гибкости использование этих методов в комплексе при их различном чередовании «комбинированный» метод. Число повторений при развитии гибкости должно быть не менее 10.

Для дальнейшего спортивного совершенствования гимнастам необходимо развивать подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, поясничном отделе позвоночного столба при многократном повторении наклонов, рывков руками, шпагатов, мостов.

Примерные упражнения для развития качества гибкости приведены ниже.

Упражнения для развития гибкости в плечевых суставах

1. И.п. - стойка, руки вверх в замок. Медленно силой отведение рук вверх-назад. Повторить 10-12 раз.
2. То же, но выполнить рывки руками вверх-назад. Выполнить 12-16 раз.
3. И.п. - стойка, руки согнуты в локтях в замок, локти в стороны. Медленное отведение рук назад до отказа. Выполнить 10-12 раз.
4. И.п. - правая вверх за голову, левая вниз за спину. Медленно соединить руки в замок за спиной. Выполнить 6-8 раз. Менять руки на каждый счет.
5. И.п. - наклон вперед прогнувшись, руки вверх. 1 - рывок руками назад до отказа. 2 - рывок руками вверх до отказа. Выполнить 8-10 раз.
6. И.п. - упор лежа сзади прогнувшись. Пружинистые сгибания ног с отведением рук назад.
7. И.п. - стоя лицом к опоре, хват руками на уровне груди. Наклон вперед прогнувшись, и пружинистые наклоны. Выполнить 20-25 раз.
8. То же, но в широком хвате.
9. И.п. - стоя спиной к опоре, хват руками на уровне груди. Присед и пружинистые приседания. Выполнить 12-16 раз.
10. То же, но махи (поочередно) ногой вперед с одновременным приседанием на другой. Выполнить по 6-8 раз каждой ногой.

Упражнения для развития гибкости в поясничном отделе

1. И.п. - стойка руки на пояс. Наклон вперед прогнувшись, и пружинистые наклоны. Выполнить 12-16 раз.
2. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон назад и пружинистые наклоны. Выполнить 12-16 раз.
3. И.п. - о.с. Выполнение поочередных наклонов назад и вперед. Выполнить 10-12 раз.
4. И.п. - упор на коленях, руки на пояс. Пружинистые наклоны назад. Выполнить 15-20 раз.
5. И.п. - сед, ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед и пружинистые наклоны. Выполнить 20-25 раз.
6. То же. Из положения седа.
7. То же, но при наклоне вперед охватить руками голеностопы снизу и, притягивая руками тело к ногам, пружинистые наклоны.

Упражнения для развития гибкости в тазобедренных суставах

1. И.п. - стоя у опоры правым боком и держась рукой за опору на уровне груди, другая на поясе. Махи левой ногой в сторону до отказа без отягощения и с отягощением. Выполнить 12-16 махов.
2. То же, но стоя левым боком у опоры.
3. Стоя лицом к опоре и держась руками на уровне груди. Выполнение махов ногами назад. Выполнить по 14-16 раз каждой ногой.
4. Выпады правой и левой ногами вперед и пружинистые покачивания.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Присед, колени наружу и пружинящие приседания. Выполнить 12-16 раз.
6. И.п. - стоя лицом к опоре, поставить правую ногу на опору на уровне пояса. Сгибая правую - пружинистые наклоны. Выполнить 15-20 раз.
7. То же, но с другой ноги.
8. И.п. - стоя правым боком к опоре и положив правую на опору на уровне пояса. Наклон вперед и пружинистые наклоны. Выполнить 15-20 раз.
9. То же с другой ноги.
10. Стойка с широко разведенными ногами с опорой руками спереди. Повороты вправо и влево не поднимая таза. Выполнить 15-20 раз.

Развитие координации движений

Одной из важнейших задач у юных гимнастов является развитие их двигательных функций и умение управлять своими движениями. Важную роль в решении этой задачи имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных умений обладает ученик, тем богаче его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Известно, что наиболее эффективно двигательные способности ребенка развиваются к 13-14 годам.

В процессе выполнения различных гимнастических и акробатических упражнений и связок, в опорных прыжках, обучающимся необходимо координировать свои усилия в пространстве, во времени, и по степени прилагаемых мышечных усилий. Кроме того, большинство упражнений связано с вращениями, быстрыми поворотами, частой сменой ритма и темпа, а это в свою очередь требует высокой степени развития вестибулярного аппарата.

Очень важно в обычных для учеников позах менять положение головы, рук, ног, а при беговых упражнениях чаще менять направление, добавляя дополнительные движения головой, руками, ногами.

Основным средством, совершенствующим координационные двигательные способности, являются специально направленные упражнения, входящие в основную и спортивную гимнастику. При этом упражнения, связанные с умением сочетать свои движения различными частями тела,

имеют неодинаковую трудность. Поэтому весьма важно последовательно усложнять координационную трудность проводимых с гимнастами упражнений.

Наиболее легкими из них являются упражнения на выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой, например:

1. И.п. — о.с.

1 — правую руку и ногу вперед;

2 — и.п.;

3 — левую руку и ногу вперед;

4 — и.п.

2. И.п. — о.с.

1 — правую руку и ногу в сторону;

2 — и.п.;

3 — левую руку и ногу в сторону;

4 — и.п.

3. И.п. — о.с.

1 — руки в стороны, левую ногу в сторону;

2 — и.п.;

3 — руки вперед, правую ногу вперед;

4 — и.п.

Несколько сложнее одновременные разнонаправленные движения руками в сочетании с движениями ногой, например:

1. И.п. — о.с.

1 — правую руку вперед, левую назад, правую ногу вперед;

2 — и.п.;

3 — левую руку вперед, правую назад, левую ногу вперед;

4 — и.п.

2. И.п. — о.с.

1 — правую руку в сторону, левую вперед, правую ногу вперед;

2 — и.п.;

3 — левую руку в сторону, правую вперед, левую ногу вперед;

4 — и.п.

3. И.п. — о.с.

1 — правую руку вперед, левую вверх, правую ногу в сторону;

2 — и.п.;

3 — левую руку вперед, правую вверх, левую ногу в сторону;

4 — и.п.

Еще сложнее разнонаправленные разноименные движения руками и ногами, например:

1. И.п. — о.с.

1 — правую руку вперед, левую ногу в сторону;

2 — и.п.

3 — левую руку вперед, правую ногу в сторону;

4 — и.п.

Самые трудные — разнонаправленные, асимметричные движения руками в сочетании с движениями разноименной ногой, например:

1. И.п. — о.с., правую руку вверх, левую — вниз.

1 — правую вниз, левую вверх;

2 — правую вверх;

3 — правую вниз;

4 — правую вверх, левую вниз;

5 — левую вверх;

6 — правую вниз;

7 — правую вверх;

8 – и.п.

2. И.п. — о.с.

1 — прыжок на месте, правую руку на пояс;

2 — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу;

3 - прыжок на месте, правую руку вверх, левую к плечу;

4 — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу. левую вверх;

5 — прыжок на месте, правую руку на пояс, левую к плечу;

6 — прыжок ноги врозь, правую руку вниз, левую на пояс;

7 — прыжок на месте, левую вниз;

8 — прыжок ноги врозь, руки вниз.

Следующие восемь счетов можно выполнять, начиная с левой руки.

Из указанных выше сочетаний движений можно составить различные соединения на 8-16 счетов, постепенно усложняя их координацию:

3. И.п. — о.с.

1-2 шаг правой вперед, левую руку вперед, правую вверх:

3-4 шаг левой вперед, правую руку вперед, левую вверх.

5-6 шаг левой назад, левую руку вперед, правую вверх:

7-8 шаг правой назад, левую руку вверх, правую вперед.

Повторить 2-4 раза.

4. И.п. — о.с.

- правую назад, правую руку вперед, левую назад;

- правую вперед, поменять положение рук;

- правую назад, круг руками книзу;

- и.п.

5-8 — то же, начиная с левой ноги.

Упражнения для развития ориентировки в пространстве

1. Выполнение движений руками при поднимании вперед, вперед-вверх, при отведении рук в стороны, в стороны-вниз, в стороны-вверх и т.д.

2. Те же задания, но выполняются по сигналу «быстро».

3. Выполнение движений ногами при поднимании ноги вперед, вперед-вниз, при отведении ноги в сторону, в сторону-вниз и т.д.

4. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро», а также махом ногой.

5. Выполнение движений туловищем при сгибании (наклон вперед, наклон вниз-вперед, наклон прогнувшись) с различными положениями рук (руки за головой в замок, руки в стороны, руки вверх).

6. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро».

7. Выполнение движений в положении упора сидя, руки сзади (поднимание ног в угол 30°, 45°, 90°, высокий угол 130-135°).

8. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро».

9. В положении лежа на спине руки вверх, поднимание ног до угла 30° (вперед-вверх), до угла 90° (вверх), до угла 120° (вверх-назад), до угла 180° (ноги параллельно полу).

10. Те же упражнения, но выполняются по сигналу «быстро».

11. Выполнение прыжков с поворотом на 90°, 180°, 270°, 360°.

12. Выполнение кувырков в группировке на заданную длину.

13. Выполнение серии кувырков вперед в группировке (по разметкам).

14. Выполнение двух кувырков в группировке — прыжок вверх с поворотом на 360° — попасть на разметку или устоять при приземлении.

15. Выполнение кувырков назад в группировке (по заданию), на втором или третьем кувырке попасть в круг (Д-30см)

16. Прыжки в длину с места на заданное расстояние.

17. Выполнение движений руками, ногами, туловищем на фоне градуированного экрана.

Упражнения для развития дифференцировки во времени

1. Выполнение рынков руками, вращений руками вперед и назад в обычном темпе, медленнее и быстрее привычного темпа.
2. Выполнение махов ногами вперед, назад в сторону в привычном темпе, медленнее и быстрее привычного темпа
3. Выполнение наклонов вперед, назад в сторону в удобном темпе, медленнее и быстрее удобного темпа.
4. Выполнение упоров (различные варианты) и их чередование в разном темпе исполнения.
5. В упоре сидя сзади, упоре лежа сзади прогнувшись — махи правой (левой) ногой вверх в различном темпе и с разной скоростью.
6. Из упора сидя сзади или лежа на спине — поднимание ноги (ног) в разном темпе исполнения (быстром, медленном, обычном).
7. Выполнение кувырков вперед и назад в группировке в разном темпе.
8. Выполнение стоек на лопатках, на голове в разном темпе.
9. Выполнение прыжков толчком двумя вперед и назад в разном темпе.
10. Прыжки по отметкам (5 прыжков) за 3, 4, 5, 6 секунд.
11. Бег 20, 30 м., с различной скоростью (по заданию тренера).

Упражнения для развития мышечных дифференцировок

1. Выполнение рынков руками, вращений руками без отягощений и с отягощениями (0,5 - 1,5 кг).
2. Выполнение махов ногами, наклонов вперед, назад, в сторону с различным приложением усилий.
3. Выполнение прыжков вверх с приложением максимальных усилий, больше и меньше максимальных усилий.
4. Прыжки в длину, с закрытыми глазами, на заданное расстояние.
5. Выполнение движений руками, ногами, туловищем без оценки зрения.
6. Выполнение прыжков, разных видов упоров с закрытыми глазами.
7. Выполнение кувырков вперед и назад в группировке, прыжки спиной вперед, прыжки в длину с места без оценки зрения.
8. Упражнения для развития способности противостоять внешним раздражениям вестибулярного аппарата
9. Ходьба и бег с ускорениями, внезапными поворотами, остановками.
10. Прыжки спиной вперед, правым и левым боком, с поворотами на 90°-360°.
11. Прыжки и бег с препятствиями.
12. Наклоны вперед, назад, влево, вправо на каждый счет, на 2, 4 счета.
13. Приседы, упоры присев с различными положениями головы.
14. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, вращение влево и вправо в быстром темпе (15-20 раз), а также выполнение их с закрытыми глазами.
15. Чередование наклонов вперед и назад с разными положениями рук, а также с оценкой зрения и без оценки зрения.
16. Чередование приседа, полуприседа, упора присев с разным положением рук, с оценкой зрения и с закрытыми глазами.
17. Кувырок вперед в группировке, прыжок вверх с поворотом на 360° — кувырок вперед в группировке и т.д.
18. Кувырок вперед в группировке, прыжок вверх с поворотом на 180° — кувырок вперед в группировке и т. д.
19. Прыжок вверх с поворотом на 360° — прыжок в длину с места.
20. Игры и эстафеты, связанные с кувырками, преодолением препятствий и их различное чередование.

Упражнения для комплексов СФП

1. Ходьба в упоре.
2. Ходьба в вися.
3. Упор углом.
4. Подтягивания в вися.
5. Вис углом.
6. Из вися, силой, сгибаясь в тазобедренных суставах - вис сзади.
7. Поднимание прямых ног на стенке.
8. Из вися стоя, согнувшись, спиной к стенке, поднимание прямых ног в вис прогнувшись.
9. Лазание по канату.
10. Отжимание в упоре лежа.
11. Отжимание в упоре на брусьях.
12. Из упора присев, выпрыгивания вверх прогнувшись.
13. Стоя на коленях, прямым телом, отклониться назад до касания головой пола.
14. Бег на дистанцию 20-25 м.

Упражнения на батуте

1. Вертикальные прыжки с взмахом рук с увеличением высоты и последующая остановка на сетке.
2. Прыжки в группировке, согнувшись и ноги врозь.
3. Приземления на сетку:
 - а) на колени
 - б) в сед
 - в) на живот
 - г) на спину
4. Прыжки с поворотами на 180°-360°.
5. Сальто вперед в группировке.

Акробатическая подготовка

1. Складка (ноги вместе, врозь).
2. Шпагаты (левый, правый, прямой).
3. Стойки (на лопатках, голове, груди).
4. Мост (из положения лежа, стоя).
5. Перекат (вперед, назад). Удержание угла (ноги вместе, врозь).
6. Прыжки на месте вверх с поворотом на 180, 360 градусов; ноги врозь.

Хореографическая подготовка

1. Соединения ходьбы и бега (пружинный шаг, пружинный бег, высокий бег и шаг; ходьба приседом);
2. Повороты (переступанием, скрестным шагом, повороты ног, на 180 и 360 градусов);
3. Равновесия (вертикальное, переднее, боковое);
4. Прыжки (толчком одной с приземлением на две, со сменой ног, с продвижением вперед);
5. Общеразвивающие упражнения на середине (партер).

Упражнения гимнастического многоборья

Опорный прыжок

1. На «горку» матов:
 - с разбега наскок на две ноги;
 - с разбега кувырок вперед.

Брусья

1. Подъем переворотом на н/жерди, в/жерди.
2. Из упора на н/жерди отмахи (30 градусов);
3. Соскоки из упора на н/жерди. Отмах – соскок в «доскок».

Бревно

1. Ходьба на носках (приставным шагом вперед, назад, боком; шаги «цапелькой»).
2. Упоры (ноги вместе, перемахи, углы, шпагаты)
3. Соскоки. Из основной стойки толчком ног прыжок вверх, ноги вместе в доскок; с поворотом на 180,36

**Учебный план-график
прохождения учебного материала в группах начальной подготовки 2 года обучения**

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Специальная физическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Акробатика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Техническая подготовка												
5	Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивных соревнований											
6	Контрольные испытания (зачеты)	x				x				x			

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра.
2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).
3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места и с разбега. Бег на 30 и 60 м. Кросс до 500 м.
4. Плавание: правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду. Обучение простейшим способам плавания.
5. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития ловкости:
 - Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Прыжки на одной и двух ногах, наклоны туловища в стороны, вперед-назад, повороты влево-вправо;
 - Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различными положениями рук.
 - Упражнения на батуте
 - Прыжок с гимнастического коня на точность приземления.
2. Упражнения для развития гибкости:
 - Наклоны вперед из разных положений;
 - Упражнения с гимнастической палкой;
 - У гимнастической стенки;

- Мост из положения лежа на спине;
- Полушпагаты. Шпагаты;
- Махи ногами у гимнастической стенки.

3. Упражнения для развития силы и ловкости:

- Напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- Поднимание и опускание рук и ног;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Приседания: ноги врозь и вместе;
- Вис на перекладине;
- Лазание по канату;
- Подтягивание в висе лежа;
- Лазание на гимнастической стенке на скорость;
- Челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 30 м с высокого старта.

Акробатическая подготовка

1. Кувырки (вперед, назад, стойка-кувырок);
2. Перевороты (бок, вперед, назад);
3. Равновесия (вперед, в сторону, назад);

Хореографическая подготовка

1. Соединения ходьбы и бега (пружинный шаг, пружинный бег, высокий бег и шаг; ходьба приседом);
2. Повороты (переступанием, скрестным шагом, повороты ногой, на 180 и 360 градусов);
3. Равновесия (вертикальное, переднее, боковое);
4. Прыжки (толчком одной с приземлением на две, со сменой ног, с продвижением вперед);
5. Общеразвивающие упражнения на середине (партер).
- 6.

Упражнения гимнастического многоборья

Опорный прыжок

1. На «горку» матов:
 - с разбега кувырок вперед.
2. На горку матов:
 - с разбега переворот в стойку на руках.

Брусья

1. Подъем переворотом на н/жерди, в/жерди.
2. Отмахи в упоре на 30 и 90 градусов;
3. Обороты в упоре назад;
4. Соскоки: из упора стоя согнувшись прыжок вверх на н/жерди или дугой)

Бревно

1. Ходьба, прыжки (из приседа, «козлик»).
2. Равновесия: «ласточка», в сторону;
3. Кувырки вперед; стойка на лопатках;
4. Соскоки. Колесо с поворотом к бревну.

Упражнения на батуте

1. Вертикальные прыжки с взмахом рук с увеличением высоты и последующая остановка на сетке.
2. Прыжки в группировке, согнувшись и ноги врозь.
3. Приземления на сетку:
 - а) на колени

Программный материал для учебно-тренировочных групп 1 года обучения**Акробатика****1. Переворот боком.**

- а) Стойка на руках с помощью.
- б) Стойка ноги врозь с опорой спиной о стенку, передавая тяжесть тела с одной руки на другую.
- в) То же, с последующим переворотом в сторону с помощью.
- г) Переворот в сторону вдоль стены спиной к ней.

2. Подъем разгибом с головы.

- а) Лежа на спине согнувшись, кисти упираются в мат за головой быстрый переход в мост.
- б) Из моста встать на ноги, руки вверх.
- в) С 3-4 матов: упор стоя согнувшись на голове и руках, посылая ноги вперед-вверх активно оттолкнуться руками выйти в мост.
- г) То же, но встать на прямые ноги руки наверху (с 4-х, 2-х и 1-го мата).
- д) После кувырка.
- е) Чередование переворотов на согнутые и прямые ноги.

3. Кувырок назад в стойку на руках.

- а) Из упора присев перекат в стойку на лопатках руки вверх.
- б) То же, с переходом в стойку на руках и перекат в и.п.
- в) Кувырок назад в стойку с помощью.

4. Рондат.

- а) Переворот в сторону в быстром темпе.
- б) То же, но с поворотом спиной к основному направлению движения (на одну ногу).
- в) Из стойки на руках в момент падения тела согнуть ноги и прогнуться в поясничной части. Затем быстро сгибаясь в тазобедренных суставах оттолкнуться руками и сделать прыжок с рук на ноги (курбет).
- г) Рондат с шага (следить за правильностью постановки рук и направлением движения).
- д) Рондат с вальсета, с последующим прыжком вверх.

5. Переворот вперед.

- а) Медленный переворот вперед.
- б) Переворот вперед на горку матов на спину.
- в) Переворот вперед в яму.
- г) Переворот вперед с помощью и самостоятельно.
- д) То же на 2-3 мата.

6. Сальто вперед.

- а) С разбега кувырок вперед на горку матов.
- б) С возвышения 50-80 см прыжок на мост и сальто вперед.
- в) Сальто вперед с разбега с помощью на горку матов.
- г) То же, самостоятельно.
- д) С уменьшением количества матов.

7. Переворот назад (фляк).

- а) Прыжком назад падение спиной на горку матов.
- б) Перекидка назад (медленно с помощью).

Программный материал для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Акробатика

Переворот с поворотом (рондат)

Первая и вторая серия учебных заданий:

1. Переворот в сторону в быстром темпе.
2. То же, но с поворотом спиной к основному направлению движения (на одну ногу).
3. То же, но в стойке на руках прогнуться (слегка сгибая ноги) и приземлиться на обе ноги.
4. Из стойки руки вверх выйти в стойку на руках с поворотом кругом, ставя руки на разметке. Выполнить упражнение с помощью.
5. То же, но после поворота кругом соединить ноги.
6. То же, с последующим опусканием ног и сгибанием в тазобедренных суставах.
7. Из стойки на руках в момент падения тела согнуть ноги и прогнуться в поясничной части. Затем, быстро сгибаясь в тазобедренных суставах оттолкнуться руками и сделать прыжок с рук на ноги (курбет).
8. То же самостоятельно.
9. То же, но стойка на руках на горке матов (2-3) и прыжок с рук на ноги.
10. Из стойки руки вверх шагом вперед переворот вперед с поворотом кругом. Руки и ноги ставить на разметке, а затем то же выполнить на дорожке без разметок. Сравнивая отпечатки рук на дорожке с расположением разметок, предложить обучающемуся оценить свои действия и выполнить их так, как они были заданы.
11. То же, но, определяя время (0,7 - 1 сек).

Третья серия учебных заданий:

1. Переворот вперед с поворотом кругом с 2-3 шагов разбега.
2. То же с разбега.
3. То же с последующим прыжком вверх.
4. То же с последующим прыжком с поворотом кругом.
5. Переворот в сторону и переворот с поворотом (рондат)
6. Переворот вперед на одну и переворот с поворотом (рондат)

Переворот назад

Первая и вторая серии учебных заданий:

1. Мост из положения лежа.
2. То же быстро по сигналу (хлопок)
3. В стойке на руках зацепиться носками за рейку гимнастической стенки и, прогибаясь, отвести плечевой пояс как можно дальше назад.
4. Прыжком назад падение спиной на горку матов.
5. То же с взмахом руками вверх-назад.
6. Перекидка назад (медленно с помощью).

Третья серия учебных заданий:

1. Прыжок назад прогибаясь на руки помогающим.
2. Из стойки руки вверх прыжок назад прогибаясь на руки помогающим.
3. То же с последующей перекидкой назад.
4. Опираясь одной ногой на возвышение (гимнастическую стенку, горку матов), махом дугой перекидка назад с помощью.
5. Из стойки руки вверх переворот назад с помощью.
6. Переворот назад с помощью.

Четвертая серия учебных заданий:

1. Переворот назад, ставя руки на разметки: а) на линию, начерченную а удобном расстоянии (в 40-45 см), б) на линию, начерченную дальше первой (в 30-55 см).
2. Переворот назад с постановкой рук и ног на разметки (линия рук - в 40-45 см. линия ног - в 85-90 см).
3. Определение времени всего переворота и его частей.

Пятая серия учебных заданий:

1. Переворот назад с помощью.
2. Переворот назад по наклонной плоскости.
3. Переворот назад с помощью ручного пояса.
4. Переворот назад самостоятельно.
5. Курбет и переворот назад.
6. Рондат и переворот назад.
7. Два переворота назад.
8. Рондат и два переворота назад.

**Учебный план-график
прохождения учебного материала в учебно-тренировочных группах 3 года обучения**

№ п/п	Раздел учебного плана	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I	Акробатика	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
1	Переворот вперед сальто вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Рондат – сальто назад прогнувшись			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Рондат – 3 фляка, сальто в группировке			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	«Окрошка»						+	+	+	+	+	+	+
II	Прыжок	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
1	Переворот через коня с разбега		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Рондат с поворотом на 180					+	+	+	+	+	+	+	+
3	Сгиб-разгиб		+	+	+	+	+						+
4	«Цукаха» в группировке (рондат+сальто)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Брусья	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
1	Подъем разгибом (ноги вместе)		+	+	+	+							+
2	Подъем разгибом (ноги врозь)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Обороты не касаясь в стойку			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	«Штальядер»			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Большие обороты на в/ж			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Соскок дугой с поворотом на 180	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Соскок махом вперед сальто назад						+	+	+	+	+	+	
IV	Бревно	х	х	х	х	х	х	х	х	х			х
1	Перевороты (вперед, назад, рондат, кувырки, фляки)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Сальто вперед, назад, маховое				+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Прыжки в шпагат, со сменой ног в шпагат	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Повороты на одной на 180, 360, 540 махом вперед, назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Соскок – сальто вперед, в группировке, прогнувшись	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V	Батут	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
1	Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180,360			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Программный материал для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

Акробатика

1. Переворот вперед и сальто вперед

- а) Отличное выполнение переворота и сальто вперед.
- б) Переворот вперед и полет кувырок, на горку матов.
- в) Выполнение упражнения в целом.

3	Обороты в стойку, штальдер, на ступнях ног, большие обороты вперед и назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Перелеты дугой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Соскоки с больших махов вперед сальто назад (бланш)	+	+	+									+
6	Соскок курбет, сальто назад в группировке			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V	Бревно	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Перевероты назад – фляк; назад – сальто; фляк – сальто; фляк – фляк			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Сальто вперед; маховое с поворотом на 180				+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Спичак; наскок сальто вперед с разбега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Прыжки, повороты различной модификации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Соскоки: сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360; рондат – сальто в группировке прогнувшись с поворотом на 360	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в виде спорта «спортивная гимнастика».

Таблица № 8

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля. Требования к уровню спортивной квалификации.

4.3.1. Контрольные нормативы для зачисления спортсменов на этап начальной подготовки. Сроки: май текущего года; дополнительно: сентябрь текущего года

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	5
1.3	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой	количество	не менее	

	перекладине.	раз	2	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			5	
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее	
			5	
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			5	

4.3.2. Контрольные нормативы для зачисления спортсменов в учебно-тренировочные группы (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 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	
2.8.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.12.	Техническое мастерство	Девочки – 1 юношеский спортивный разряд Мальчики – 2 юношеский спортивный разряд		

4.3.3. Контрольные нормативы для зачисления спортсменов на этап совершенствования спортивного мастерства.

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+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 виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди.	количество	не менее	

	Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	раз	-	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
2.14.	Техническое мастерство	Иметь разряд КМС		

4.3.4. Контрольные нормативы для зачисления спортсменов на этап высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 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 - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных	с	не менее	

	бруснях или гимнастических стоялках. Фиксация положения		10	-
2.5.	Упражнение "высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из виса 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
2.10.	Техническое мастерство	Иметь звание Мастер спорта		

4.3.5. НОРМАТИВЫ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Этап начальной подготовки

Требования текущей и промежуточной аттестации в ГПП 1 г.о.

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
			3	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке	количество	не менее	

	хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	раз	6
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 6
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 6
2.4.	Техническое мастерство	3 юношеский спортивный разряд	

Требования текущей и промежуточной аттестации в ГНП 2 г.о.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,8 10,2	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12 8	
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине.	количество раз	не менее 5 -	
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 8	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +5 +7	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 125	
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 10	
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 10	
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Фиксация положения	Балл	не менее 9,0	
2.4.	Шпагат (3 вида)	балл	Не менее 8,5	
2.5.	Техническое мастерство	2 юношеский спортивный разряд		

Учебно-тренировочный этап**НОРМАТИВЫ****выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в УТГ 1 г.о. (юноши)**

№ п/п	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	
1.	Бег 20 м (сек.)	4,2	4,3	4,4	
2.	Прыжок в длину с места (см)	166-170	161-165	160	
3.	Канат без учета времени с помощью ног (м)	5	4	3	
4.	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)	7	6	5	
5.	И.П.- стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках на гимнастическом ковре (кол-во раз)	8	7	6	
6.	Удержание положения угол на гимнастической стенке (сек.)	16-20	13-15	12	
7.	И.П.- упор на параллельных брусьях Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	9-10	7-8	6	
8.	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (сек.)	15-16	13-14	12	
9.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой о стену. Держать не менее 40 сек.	46-50	41-45	40	
10.	Гибкость	И.П. -стоя на полу ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями	На возвышении 5 см ИП стоя ноги вместе коснуться ладонями пола	ИП стоя ноги вместе коснуться ладонями пола	ИП стоя ноги вместе коснуться пальцами рук пола
		Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Держать не менее 6 сек.	9-10	7-8	6
11	Мост	9,0	8,5	8,0	
12	Шпагат (продольный)	9,0	8,8	8,5	
1 юношеский спортивный разряд					

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в УТГ 2 г.о. (юноши)

№ п/п	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	
1.	Бег 20 м (сек.)	4,1	4,2	4,3	
2.	Прыжок в длину с места (см)	171-175	166-170	165	
3.	Канат без учета времени с помощью ног (м)	5	4	3	
4.	И.П.- стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках на гимнастическом ковре (кол-во раз)	9	8	7	
5.	И.П.- упор на параллельных брусьях Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	11-12	9-10	8	
6.	Высокий угол в упоре на брусьях (сек.)	7-10	5-6	4	
7.	Спичаг на брусьях (кол-во раз)	5	3-4	2	
8.	Горизонтальный вис сзади на кольцах (сек.)	8-9	6-7	5	
9.	Круги на «грибке» (кол-во раз)	16-25	11-15	10	
10.	Гибкость	И.П. -стоя на полу ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями	На возвышении 5 см ИП стоя ноги вместе коснуться ладонями пола	ИП стоя ноги вместе коснуться ладонями пола	ИП стоя ноги вместе коснуться пальцами рук пола
		Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Держать не менее 8 сек.	12	10	8
11	Мост - балл	9,2	8,8	8,5	
12	Шпагат (продольный) - балл	9,2	9,0	8,7	
3 спортивный разряд					

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в УТГ 3 г.о. (юноши)

№ п/п	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	4,0	4,1	4,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	176-180	171-175	170
3.	Канат без учета времени, без помощи ног (м)	5	4	3
4.	Горизонтальный вис сзади на кольцах (сек.)	11-12	9-10	8
5.	И.П.- стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках на гимнастическом ковре (кол-во раз)	10	9	8
6.	Спичаг на брусьях (кол-во раз)	7-8	5-6	4
7.	И.П.- упор на параллельных брусьях Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	10	9	8
8.	Вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъем в упор (кол-во раз)	4	3	2
9.	Круги на «грибке»- (кол-во раз)	31-40	16-30	15
10.	Гибкость (оценка)	9,4-9,5	9,1-9,3	9,0
2 спортивный разряд или подтвердить 3 спортивный разряд				

Норматив «Гибкость» включает в себя следующие упражнения:

1. Мост;
2. Шпагаты;
3. Удержание ног (правой, левой) вперед, в сторону – «равновесие».

Окончательная оценка за гибкость – тренер-преподаватель оценивает каждое упражнение и суммирует сбавки, затем вычитает сумму сбавок из 10, 0 баллов:

- Мелкая ошибка – 0,1
- Средняя ошибка – 0,3
- Грубая ошибка – 0,5
- Невыполнение упражнения – 1,0

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в УТГ 4 г.о. (юноши)

№ п/п	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	3,9	4,0	4,1
2.	Прыжок в длину с места (см)	181-185	176-180	175
3.	Канат с учетом времени, без помощи ног (сек.)	8	9	10
4.	Подъём силой на кольцах (кол-во раз)	7	6	5
5.	Горизонтальный вис сзади на кольцах (сек.)	13-14	11-12	10
6.	Высокий угол на ковре (сек.)	11-15	9-10	8
7.	Стойка силой на кольцах (кол-во раз)	6	5	3
8.	Спичаг на брусьях (кол-во раз)	9-10	6-8	5
9.	Горизонтальный упор на брусьях (сек.)	4-5	3	2
10.	Стойка на руках на кольцах (сек.)	11-12	6-10	5
11.	Круги на теле коня или на ручках (кол-во)	31-40	21-30	20
12.	Гибкость (оценка)	9,4-9,5	9,1-9,3	9,0
1 спортивный разряд/подтвердить 2 спортивный разряд				

Норматив «Гибкость» включает в себя следующие упражнения:

1. Мост;
2. Шагалаты;
3. Удержание ног (правой, левой) вперёд, в сторону – «равновесие».

Окончательная оценка за гибкость – тренер-преподаватель оценивает каждое упражнение и суммирует сбавки, затем вычитает сумму сбавок из 10, 0 баллов:

- Мелкая ошибка – 0,1
- Средняя ошибка – 0,3
- Грубая ошибка – 0,5
- Невыполнение упражнения – 1,0

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в УТГ 5 г.о. (юноши)

№ п/п	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	3,8	3,9	4,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	186-190	181-185	180
3.	Канат 5 м (сек.)	8,4-8,0	8,9-8,5	9,0
4.	Отжимания в стойке на руках на брусьях (кол-во раз)	9-10	7-8	6
5.	Горизонтальный упор на брусьях (сек.)	9-10	5-8	4
6.	Горизонтальный вис спереди на кольцах (сек.)	6-8	4-5	3
7.	Прямым телом, согнув руки стойка силой на кольцах (кол-во раз)	3	2	1
8.	Стойка на руках на кольцах (сек.)	16-20	11-15	10
9.	Круги на ручках (кол-во)	41-50	31-40	30
10.	Упор руки в стороны («крест») на кольцах (сек)	4	2-3	1
11.	Гибкость (оценка)	9,4-9,5	9,1-9,3	9,0
КМС или подтвердить 1 спортивный разряд				

Норматив «Гибкость» включает в себя следующие упражнения:

1. Мост;
2. Шпагаты;
3. Удержание ног (правой, левой) вперёд, в сторону – «равновесие».

Окончательная оценка за гибкость – тренер-преподаватель оценивает каждое упражнение и суммирует сбавки, затем вычитает сумму сбавок из 10, 0 баллов:

- Мелкая ошибка – 0,1
- Средняя ошибка – 0,3
- Грубая ошибка – 0,5
- Невыполнение упражнения – 1,0

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в ГССМ (юноши)

№	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	3,5	3,6	3,8
2.	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	211-220	201-210	200
3.	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 8,0 сек.)	6,9-6,0	7,9-7,0	8,0
4.	И.П.-упор в положении «угол» на параллельных брусьях. Силой, согнувшись ноги вместе, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	7-8	6	5
5.	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 20 сек.)	23-25	21-22	20
6.	И.П. сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 15 раз)	18	16-17	15
7.	И.П. вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения не менее 10 сек.	13	11-12	10
8.	И.П. – вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъем в упор не менее 5 раз	8	6-7	5
9.	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	51-60	41-50	40
10.	Гибкость (балл)	9,4-9,5	9,1-9,3	9,0
КМС, МС				

Норматив «Гибкость» включает в себя следующие упражнения:

1. Мост;
2. Шпагаты;
3. Удержание ног (правой, левой) в сторону – «равновесие»;

Окончательная оценка за гибкость - тренер оценивает каждое упражнение и суммирует сбавки, затем вычитает сумму сбавок из 10, 0 баллов:

- Мелкая ошибка – 0,1
- Средняя ошибка – 0,3
- Грубая ошибка – 0,5
- Невыполнение упражнения – 1,0

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в УТГ 1 г.о. (девочки)

№ п/п	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	4,5	4,6	4,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	145	140	135
3.	Лазанье по канату с помощью ног 4м без учета времени	4м	3м	2м
4.	Подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (раз)	6	5	4
5.	И.П. упор стоя согнувшись, ноги врозь, на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (раз)	8	7	6
6.	И.П. вис на гимнастической стенке. Подъем прямых ног до положения «высокий угол» (раз)	13	12	11
7.	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (сек.)	13	12	11
8.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация не менее 40 сек.	43-44	41-42	40
9.	Шпагаты (3 шпагата) - баллы	9,6	9,4	9,2
10.	Мост из положения лежа	9,6	9,4	9,2
1 юношеский спортивный разряд				

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в УТГ 2 г.о. (девочки)

№ п/п	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	4,4	4,5	4,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	145	140
3.	Лазанье по канату с помощью ног и учетом времени (сек.)	11-10	14-12	15
4.	Подъем переворотом из вися на гимнастической жерди (кол-во)	7	6	5
5.	И.П. упор стоя согнувшись, ноги	9	8	7

	врозь, на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках			
6.	И.П. вис на гимнастической стенке. Подъем прямых ног до положения «высокий угол» (раз)	14	13	12
7.	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (сек.)	14	13	12
8.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация не менее 40 сек.	44-45	42-43	41
9.	Шпагаты (3 шпагата) - баллы	9,7-9,8	9,5-9,6	9,4
10.	Мост из положения стоя	9,8	9,7-9,6	9,5-9,4
3 спортивный разряд				

НОРМАТИВЫ

выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в УТГ 3 г.о. (девушки)

№	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	4,3	4,4	4,5
2.	Прыжок в длину с места (см)	155	150	145
3.	Лазанье по канату без помощи ног и учета времени 4 м	4м	3м	2м
4.	Подъем разгибом на гимнастической жерди (кол-во)	7	6	5
5.	И.П. – сед ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (раз)	7	6	5
6.	Удержание положения «высокий угол» на гимнастических стоянках (сек.)	9-10	6-8	5
7.	И.П. вис на гимнастической стенке. Подъем прямых ног до положения «высокий угол» (раз)	15	14	13
8.	Стойка на руках на гимнастическом бревне (сек.)	16-20	12-15	10-11
9.	Шпагаты (3 шпагата)	9,7-9,8	9,5-9,6	9,4
10.	Мост из положения стоя	9,8	9,7-9,6	9,5-9,4
2 спортивный разряд/3 спортивный разряд				

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в УТГ 4 г.о. (девушки)

№	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	4,2	4,3	4,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	155	150
3.	Лазанье по канату без помощи ног и учета времени 4 м	4м	3м	2м
4.	Подъем разгибом на гимнастической жерди (кол-во)	8	7	6
5.	И.П. – сед ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (раз)	8	7	6
6.	Удержание положения «угол» на гимнастических стоялках (сек.)	14-15	11-13	10
7.	И.П. -стойка на лопатках. Прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45 градусов	14-15	12-13	10-11
8.	Стойка на руках на гимнастическом бревне (сек.)	20-22	15-19	11-14
9.	Шпагаты (3 шпагата)	9,7-9,8	9,5-9,6	9,4
10.	Мост из положения стоя	9,8	9,7-9,6	9,5-9,4
1 спортивный разряд/2 спортивный разряд				

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в УТГ 5 г.о. (девушки)

№	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 20 м (сек.)	4,1	4,2	4,3
2.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	155
3.	Лазанье по канату без помощи ног и учета времени 4 м	4м	3м	2м
4.	И.П.-упор в положении «угол» ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги	6	5	4

	врозь, подъем в стойку на руках (кол-во раз)			
5.	Подъем разгибом с отмахом в стойку на гимнастической жерди (кол-во раз)	5	4	3
6.	Удержание положения «угол» на гимнастических стоялках (сек.)	19-20	16-18	15
7.	И.П. – стойка на лопатках. Прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45 градусов	16-17	14-15	12-13
8.	Стойка на руках на гимнастическом бревне (сек.)	26-30	21-25	15-20
9.	Шпагаты (3 шпагата)	9,7-9,8	9,5-9,6	9,4
10.	Мост из положения стоя	9,8	9,7-9,6	9,5-9,4
КМС/1 спортивный разряд				

НОРМАТИВЫ

выполнения требований текущей и промежуточной аттестации в ГССМ (девушки)

№	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)	4,0	4,1	4,2
2.	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	180	175	170
3.	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	5м	4м	3м
4.	И.П. – упор в положении «угол» ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	7	6	5
5.	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 20 сек.)	26-30	21-25	20
6.	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)	17	16	15
7.	И.П. стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45 градусов. Фиксация положения не менее 15 сек.	20	18-19	17
8.	И.П. – стойка на руках на жерди. Спад вниз и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках. Не менее 5 раз	9	7	5

9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)	35	32	30
10.	Мост, шпагат	9,8\9,8	9,7/9,7	9,6/9,6
КМС/МС				

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

4.4.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех возрастных групп)

1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости:

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения.

4.4.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,

- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- зеркальное выполнение упражнений,
- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

4.4.3. СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.

- шпагаты, (продольный, поперечный).

- мост, перекидки вперёд, назад.

2. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.

- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.

- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).

- бег с ускорением 15-20 метров.

3. Развитие координации движений.

- ходьба по бревну вперёд, назад.

- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.

- перевороты вперёд, назад используя лонжу.

- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.

- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.

- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата.

- шпагаты, (продольный, поперечный).

- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.

- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях.

- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т т.п.).

- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).

- бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка.(СФП)

- лазание по канату на время.

- бег с ускорением 15-20 метров.

- круги на коне для мальчиков (количество)

- спичаг (количество)

- стойка силой (количество).

- стойка на руках (на время).

- угол в висе на перекладине (на время)

- шпагаты из различного исходного положения.

- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

3.Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.

- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.

- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.

- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.

- сальто вперед в группировке, согнувшись.

- сальто назад в группировке, согнувшись.

- сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.

Акробатическая подготовка

- кувырки вперёд и назад.
- перевороты вперёд, назад, боком.
- рондат (переворот боком).
- фляк.
- связка: рондат – фляк.
- сальто вперёд с разбега.
- сальто назад с места с помощью тренера.

Гимнастический конь

- махи – перемахи на коне с ручками.
- круги ногами: левой, правой на коне с ручками.
- скрещение влево, вправо.
- изучение кругов двумя ногами на гимнастическом грибке.

Кольца

- махи с большой амплитудой движений.
- выкрут вперёд и назад большим махом.
- выход силой в упор.
- угол в упоре на руках.
- изучение стойки на руках.

Опорный прыжок.

- кувырок на горку матов с разбега.
- сальто вперёд с разбега.
- переворот вперёд на горку матов с разбега.

Брусья мужские и женские

- махи в упоре с большой амплитудой.
- махи в упоре на руках с большой амплитудой

- подъём махом вперёд, назад из упора на руках.
- стойка на плечах.
- вис углом, подъём - разгибом.
- соскоки большим махом вперёд и назад.

Перекладина

- размахивания изгибом, санжировки.
- вис углом, подъём - разгибом.
- оборот назад в упоре.
- соскок дугой.
- отмах в стойку на руках.
- изучение больших оборотов назад.

Бревно

- танцевальные шаги, прыжки.
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- темповой переворот вперёд, назад.
- соскок, сальто вперёд.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.

- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.

- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).

- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.

- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;

- стойка на руках на время;

- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах

Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

- двойное сальто вперёд в группировке.

- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

- двойное сальто назад в группировке.

Акробатическая подготовка

- перевороты вперёд (серия).

- переворот-сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.

- перевороты назад (серия).

- рондат – фляк – сальто назад.

- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с помощью тренера.

Гимнастический конь

- махи – перемахи на коне с ручками.

- круги левой, правой на коне с ручками.
- скрещение влево, вправо.
- круги на различных частях тела коня.
- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов.
- проходки вперёд, назад на теле коня.

Кольца

- выкрут вперёд и назад большим махом.
- подъём в упор махом вперёд и махом назад.
- стойка на руках.
- большой оборот вперёд, назад (изучение).
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке.
- крест, горизонтальный упор (изучение).

Опорный прыжок

- переворот вперёд.
- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- рондат - сальто назад в группировке (Цукахара).
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

Брусья мужские

- махом назад – стойка на руках.
- стойка на руках – повороты плечом вперёд, назад.
- большим махом вперёд – поворот на 180 градусов (оберучный).
- дуга - подъём махом назад.
- силовая стойка.
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

Брусья женские

- большие обороты вперёд, назад.
- большим махом вперёд, поворот на 180 градусов (санжировка).
- большим махом вперёд, поворот на 360 градусов.
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок двойное сальто назад в группировке.

Перекладина

- большие обороты вперёд и назад.
- большим махом вперёд и назад поворот на 180 (санжировка),
- большим махом вперёд и назад 360 градусов (вертушка)
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок , двойное сальто назад в группировке.

Бревно

- гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.).
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- темповой переворот вперёд, назад.
- сальто назад на бревне.
- повороты на одной ноге на 360 градусов.
- соскок, сальто вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

В группах спортивного совершенствования происходит совершенствование приемов техники изученных в предыдущие годы гимнастических элементов, связок, комбинаций. Рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Работа на снарядах.

Батут

- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты).
- двойное сальто вперед и назад в группировке, согнувшись.
- двойное сальто вперед и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов.
- двойное сальто назад прогнувшись.

Акробатика

- перевороты вперед, сальто вперед (серия) .
- переворот-сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- перевороты назад, темповые перевороты (серия).
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке, согнувшись.

Гимнастический конь-махи.

- маховая часть с прямыми и обратными скрещенными.
- круги на различных частях тела коня.
- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов.
- проходки вперед, назад на теле коня.
- круги на одной ручке.
- прямые и обратные переходы по всем зонам коня.
- круги прогнувшись с поворотом на 360 градусов.
- круги (деласал-томас) на различных частях коня.

Кольца.

- выкруты, подъёмы, большие обороты вперёд и назад.
- силовые упражнения (кресты, горизонтальные упоры).
- стойка силой согнутыми и прямыми руками.
- переворот вперёд в упор (хонма).
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

Опорный прыжок.

- переворот вперёд с поворотом на 360 и 720 градусов.
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись.
- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- рондат, сальто назад с поворотом 180, 360 градусов.

Брусья мужские

- стойки на кистях силой и повороты в стойках.
- поворот кругом, стойка на руках (оберучный).
- большим махом вперёд – поворот на 360 градусов (диомидовский).
- сальто назад над жердями.
- перемах ноги врозь в упор углом.
- кувырок назад в стойку на руках.
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок двойное сальто назад.

Брусья женские.

- большие обороты вперёд, назад.
- большим махом вперёд, поворот на 180, 360 градусов (санжировка).
- большим махом вперёд, поворот на 360 градусов.

- оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 180, 360 градусов.
- штальдер вперёд и назад с поворотом на 180, 360 градусов.
- перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю.
- перелёт Ткачёва.
- сальто Гингера.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

Перекладина.

- большие обороты вперёд и назад.
- большим махом вперёд и назад поворот на 180, 360 градусов (санжировка),
- большим махом вперёд и назад поворот на 360 градусов (вертушка)
- штальдер вперёд и назад.
- перелёт Ткачёва.
- обороты в обратном хвате.
- сальто Гингера.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок , двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

Бревно.

- гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.).
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- сальто назад, сальто вперёд на бревне.
- повороты на одной ноге на 360 градусов.
- сальто боком, колпинское сальто.
- соскок, сальто вперёд с поворотом на 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись.

**Нормативы технической подготовки
Группы спортивного совершенствования и спортивного мастерства
Специальная физическая подготовка**

1. На силу: а) упор руки в стороны (в ляжках 7 сек. - для кандидатов); упор руки в стороны (5 сек. для мастеров); из упора углом на стоялках (низких брусьях) силой, согнувшись, прямыми руками стойка на руках — 5 раз.

2. На гибкость. «Мост» (прямыми ногами); наклон вперед с касанием грудью и лбом ног (ноги прямые) — держать 5 сек.

3. На скорость. Подъем силой из виса глубоким хватом на кольцах (5 раз за 10 сек); из стойки на плечах переход в стойку на руках (для кандидатов 4 раза за 10 сек., для мастеров 8 раз без учета времени).

4. На выносливость. Кольца н/з оборот назад в стойку на руках 5—6 раз поворотом на 360°.

Нормативы по технической подготовке

1. Подъем махом назад в упор с прямыми руками (ноги выше горизонтали).

2. Выкрут вперед прогнувшись и высокий выкрут вперед прогнувшись.

3. Подъем махом вперед в упор углом (с прямыми руками).

4. Подъем махом назад, в стойку на руках (руки прямые).

5. Выкрут назад, махом вперед подъем переворотом, в стойку на руках (прямыми руками).

6. Большой оборот вперед.

7. Большой оборот назад (прямыми руками).

8. Высокий выкрут вперед, сальто вперед согнувшись.

9. Высокий выкрут назад сальто назад с поворотом на 360°.

10. Выполнение обязательных и произвольных упражнений классификационной программы соответствующего спортивного разряда.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Интернет-ресурсы: источник – компьютерные технологии;

5.2. Список литературы:

1. Ю.К. Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю.Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М., 2005, Советский спорт;

2. В.И.Загrevский, О.И.Загrevский «Биомеханика физических упражнений», Томск, 2007;

3. А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах», М., 1978, ФКиС;

4. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте», М., 1977, ФКиС;

5. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях», М., 1979, ФКиС

6. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика», СП, 1989, Лениздат;

7. Ю.К.Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские и женские виды)» М., 1987, Сов. спорт;

8. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера», М.,1981, ФКиС;

9. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне», М., 1988, ГК РФ ФКиС;

10. Ю.В. Менхин, «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие), МОГИФК, 1987;

11. Смирнов Ю.И., «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности», (методическое пособие), МОГИФК, 1986;
12. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений», Москва, МОГИФК, 1989;
13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие), Москва, «Советский спорт», 2010;
14. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности», Федерация спортивной гимнастики России, Москва, «Советский спорт», 2012.
15. Периодическая печать. Журналы «Гимнастика», М., 2020-2023 г.г.