

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ
ЧЕЛНЫ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ЯР ЧАЛЛЫ»**

Рассмотрено на педагогическом
совете МАОУ ДОД
ДЮСШ «Яр Чаллы»
протокол от «___»___20__ г № ___

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ ДОД ДЮСШ
Яр Чаллы»

М.Г. Назипов
Приказ от «__»___20__ г. №___

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

срок реализации 10 лет

Разработчики:

Альтапова Г.А. - зам. директора по учебно-воспитательной работе МАУДО
ДЮСШ «Яр Чаллы»

тренеры-преподаватели по спортивной гимнастике МАУДО ДЮСШ «Яр
Чаллы»

Арсланов Фаяз Азгарович

Даулетшин Ильшат Ильгизович

Попов Владимир Юрьевич

Сараев Владислав Петрович

Матвеева Танзиля Сагадатовна

Набережные Челны
2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Характеристика тенниса и его отличительные особенности
 - 1.2. Специфика организации тренировочного процесса
 - 1.3. Структура системы многолетней подготовки
 - 1.4. Наполняемость групп
2. Учебный план
 - 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы
 - 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса
 - 2.3. Навыки в других видах спорта
3. Методическая часть
 - 3.1. содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
 - 3.1.1. Теоретическая подготовка
 - 3.1.2. Физическая подготовка, общая физическая подготовка
 - 3.1.3. Специальная физическая подготовка
 - 3.1.4. Избранный вид спорта
 - 3.1.5. Психологическая подготовка
 - 3.1.6. Хореографическая подготовка
 - 3.1.7. Врачебный контроль и медицинское обеспечение занятий гимнастикой
 - 3.1.8. Восстановительные средства и мероприятия
 - 3.1.9. Инструкторская и судейская практика
 - 3.1.10. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой и причины травматизма в гимнастике
 - 3.3.7. Объемы максимальных тренировочных нагрузок
 - 3.3.8. Техники безопасности в процессе реализации программы и профилактика травм
 - 3.1.11. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
 - 3.1.12. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика
4. Система контроля и зачетные требования
 - 4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям
 - 4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

4.4. Методические указания по организации аттестации

4.5. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

5. Литература

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа для муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Яр Чаллы» составлена в соответствии:

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.

- с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, разработанным на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112);

- с примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, разработанной авторским коллективом кафедры теории и методики гимнастики Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский, 2005 год);

- с результатами научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки последних лет.

Цель многолетней подготовки юных гимнастов в ДЮСШ «Яр Чаллы» воспитание резерва сборной команды Приволжского федерального округа, Республики Татарстан, г. Набережные Челны. Основная цель спортивной тренировки достижение физического совершенства организма и высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Важной составляющей является организация сознательной, планомерной деятельности занимающихся, осмысливание, освоение ими специальных знаний, формирование у них двигательных умений и навыков под руководством тренера. Достижение этих целей предусматривает решение следующих задач.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

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

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по велоспорту-шоссе в МАУДО ДЮСШ «Яр Чаллы» г. Набережные Челны (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по велоспорту-шоссе, в том числе:

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

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ И ЕГО ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Термин «гимнастика» зародился в античные времена (звучал как «агонистика»). Античная система агонистики включала в себя систему упражнений для гармоничного развития мускулатуры тела, которая также была направлена на укрепление здоровья, возможность сделать организм крепким, сильным и выносливым.

Не все виды спортивной гимнастики подходят для мальчиков. Рассмотрим все виды более подробно и определим их основные особенности:

Спортивная гимнастика - это олимпийский многоборный вид спорта, в который входят (у мужчин)— упражнения на кольцах, на перекладине, на коне, на брусках, вольные упражнения, а также опорные прыжки. Как правило, в такие занятия тренеры включают элементы и упражнения из акробатики, ритмической гимнастики, игры, хореографии, и др.

Многих пугает спортивная гимнастика и акробатика, поскольку эти виды спорта кажутся наиболее травмоопасными. Напротив, перед выполнением каждого элемента его разбирают на несколько мелких и простых, что позволяет отточить выполнение до автоматизма и выполнять его столь же легко и естественно, как простой кувырок. Дети в спортивной гимнастике никогда не бывают неуклюжими и несоброванными, ведь дисциплина и слаженность движений – определено их сильная сторона!

В ходе таких занятий развивается не только ловкость и координация движений, но и вся мышечная система. Из-за разнообразной нагрузки это происходит равномерно, и такие спортсмены всегда выглядят стройно и подтянуто. Быстрые движения, которыми наполнены тренировки, прекрасно развивают дыхательную и сердечнососудистую системы, что делает их работу слаженной и гармоничной.

Регулярные нагрузки укрепляют кости и суставы, что, в свою очередь, позволяет меньше подвергаться риску получения травмы. К тому же, ребенок, который с 5-7 лет выполняет различные трюки и упражнения, прекрасно умеет группироваться, что позволяет ему не бояться случайных травм и уверенно чувствовать себя в любой ситуации.

Спортивная гимнастика - один из популярнейших видов спорта во всем мире. Прекрасная школа спортивной гимнастики со славными традициями и в России. Такая

популярность спортивной гимнастики объясняется блестящими победами российских гимнастов на различных мировых турнирах.

1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Подготовку спортсмена необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки велосипедиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки гонщика, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гимнастов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки гимнастов является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы,

выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д.

Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение велосипедистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в спортивной гимнастике требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку велосипедиста как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки велосипедиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки велосипедиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки гонщика. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Срок обучения по Программе – 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9-10 лет.

Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы. Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки велосипедиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в велоспорте-шоссе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход велосипедиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься велоспортом-шоссе и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами

техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям велосипедным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и закаливание;
- освоение основ техники велосипедного спорта и формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск перспективных в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности для дальнейших занятий по виду спорта.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- освоение и совершенствование техники велосипедного спорта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- укрепление здоровья, закаливание.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

1.4. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Таблица 1

Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения

этапы подготовки		максимальная наполняемость групп (количество человек)	объем учебно-тренировочной работы (часы в неделю)	возраст обучающихся	минимальное требование
ГНП	1 г.о.	12	6	4-7	б/р
	2 г.о.	12	9	7-9	3юн
Т (СС)	1 г.о.	10	12	8-10	2 юн.
	2 г.о.	8	14	10-11	1ю.
	3 г.о.	6	16	11-12	3
	4 г.о.	6	18	12-13	2
	5 г.об	6	20	13-14	2-1
ССМ	до года	2	24	14-15	1-КМС
	свыше 2 лет	2	28	15-16	КМС

Примечание:

Рекомендуемое отклонение:

на этапе начальной подготовки – не более 10 %,

на других этапах – не более 25 %.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика,

восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Таблица 2

Примерный учебный план тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		НП		Т(СС)					ССМ	
		1	2	1	2	3	4	5	1	2
1.	Теоретическая подготовка	14	20	28	32	36	42	46	62	72
2.	Физическая подготовка:	60	86	110	128	154	166	176	238	278
	общая физическая подготовка (ОФП)	40	56	40	38	52	56	56	76	90
	специальная физическая подготовка СФП	20	30	70	90	102	110	120	162	188

3.	Избранный вид спорта	126	188	248	290	332	372	414	562	656	
	техничко-тактическая подготовка	112	172	222	254	284	316	356	494	578	
	участие в соревнованиях	10	12	20	30	42	50	52	60	70	
	контрольно-переводные нормативы	4	4	6	6	6	6	6	8	8	
4.	Хореографии/акробатика	56	86	116	136	156	182	202	274	320	
5.	Самостоятельная работа:	20	34	50	58	58	66	82	112	130	
	инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	6	6	8	8	10	
	психологическая подготовка	2	2	4	4	4	4	4	4	4	
	восстановительные мероприятия и медицинское обследование										
	Другие виды спорта и подвижные игры										
	Общее кол-во учебных часов в год	276	414	552	644	736	828	920	1248	1456	
	кол-во часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	28	

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 3):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по велоспорту-шоссе);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Таблица 3

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (%)

№ п/п	Средства подготовки	этап начальной подготовки		тренировочный этап					этап ССМ	
		до года	свыше года	1	2	3	4	5	1	2
1	теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Физическая подготовка	22	22	22	20	21	20	19	18	18
	общая физическая подготовка	14								
	специальная физическая подготовка	6								
4	избранный вид спорта	45	45	45	45	45	45	45	45	45
5	самостоятельная работа	8	8	8	9	8	8	9	7	7
6	хореография/акробатика	20	20	20	21	21	22	22	25	25

2.3. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки обучающихся в спортивной гимнастике, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.
4. Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования

полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

10. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований,

можно считать наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств, следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта представлены в таблице.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта спортивная гимнастика**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки: основ правильной техники и; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации.

Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития велоспорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- на тренировочном этапе: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактическая подготовка, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

- на этапах совершенствования спортивного мастерства: особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Все больше приобретает характер соревновательной направленности, обуславливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

3.1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся включает в себя использование всех доступных тренеру и спортсмену средств и форм деятельности, содействующих активизации и повышению эффективности их мышления, расширению теоретической подготовленности и повышению профессиональной и общей культуры.

К основным средствами формам теоретической подготовки (как для гимнастов, так и самого тренера) относятся: специальные теоретические занятия, «информации», просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, диспуты, использование средств массовой информации, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации, чтение и самостоятельная работа над книгой, публикациями по спорту, «рассуждения» и мысленные упражнения, домашняя работа над документами и доступные научные изыскания, использование средств массовой информации и современных научных технологий - периодической печати, радио и телевидения, компьютера, интернета.

Практическое решение задач, связанных с теоретической подготовкой гимнастов, сводится к трем основным методическим формам.

Первая из них – теоретико-методическое совершенствование в ходе непосредственного учебно-тренировочного процесса. Работая от подхода к подходу, воспринимая замечания тренера, сопоставляя их с собственными представлениями о движении, гимнаст, гимнастка учатся понимать существо формирования двигательного навыка, особенности тренировочного процесса, специфику выполнения упражнения на оценку, в том числе на соревнованиях. Аналогичным образом профессионально совершенствуется и сам тренер, постоянно общаясь с учениками и коллегами, воспринимая от них многие детали, связанные с особенностями обучения упражнениям, тренировочного процесса, выступлений на соревнованиях и ведя соответствующие педагогические наблюдения.

Другая (принципиально необходимая, но неоправданно мало используемая в гимнастике) форма работы – специальные теоретико-методические занятия, для которых должно отводиться время в еженедельном расписании, например - в «разгрузочные» дни. Тематика данных занятий может быть весьма разнообразной и охватывает все основные проблемы подготовки гимнастов и гимнасток: планирование и контроль тренировочного процесса, тренировочные нагрузки, техника упражнений, вопросы психологии учебно-тренировочного и соревновательного процесса, ведение личной документации, дневника и др. Все занятия такого рода должны проводиться тренером или, по необходимости, приглашенным специалистом. В частности, проблемы медицинского,

функционального контроля и самоконтроля, первой медицинской помощи, профилактики, гигиены, закаливания и др. должны освещаться при участии врача.

Третья форма, содействующая теоретико-методическому совершенствованию, – самостоятельная работа занимающихся по анализу, прежде всего, собственного учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Это означает, в частности, грамотное ведение личного дневника, записей, отражающих особенности учебно-тренировочных занятий, контроль элементов подготовленности, объем и интенсивность нагрузок, понимание техники движений, особенностей обучения, результаты соревнований.

Для занимающихся гимнастикой важно и общее эстетическое развитие. Поэтому весьма желательно посещение музеев, выставок, картинных галерей, памятников архитектуры, концертов серьезной музыки, театров и др. Наконец, тренер и взрослеющие спортсмены должны уметь работать с книгой, иметь, по возможности, личные библиотеки (библиотечки), фонотеки, видеоматериалы по спорту.

Теоретическая подготовка также включала следующие аспекты:

1. Техника безопасности на занятиях по спортивной гимнастике.
2. Восстановление в спорте.
3. Воспитание физических качеств.
4. Профилактика заболеваний и травм в спорте.
5. Питание гимнаста.
6. Гигиена и закаливание спортсмена.

3.1.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Группы НП: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Группы Т(СС): то же и виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Беговые перемещения.

Группы НП: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Группы НП: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Группы Т (СС): ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Элементы легкой атлетики.

Группы НП: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Группы Т(СС), ССМ: ежедневный кроссовый бег до 1-1,5 км.

Лыжи.

Группы НП: передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор. Ходьба на лыжах (35-40 мин).

Группы Т (СС), ССМ обязательные еженедельные прогулки на лыжах, с использованием различных способов ходьбы (1-1,5 часа).

Плавание.

Группы НП: проплывание произвольным способом 20-25 м без учета времени. Прыжки со стартовой тумбочки.

Группы Т (СС), ССМ: плавание 50 м, прыжки с трамплина и с метровой вышки.

Подвижные игры:

Группы НП: «Пятнашки», «Мячкапитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задание «кто лучше», «быстрее», «точнее» и др.

Группы Т(СС), ССМ: игры теннис, мини-футбол, волейбол, баскетбол,.

3.1.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального

уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для Восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных

способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие -дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахках, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращаться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у гимнастов-новичков

необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и тд. Также имеют место случаи, когда тренеры в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) – поднятие туловища на 15-20° выше горизонтали.
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более).
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг).
5. Из виса углом на гимнастической стенке - поднятие ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой.
6. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками – поднятие ног на 15-20° выше горизонтали.
7. Лежа на мате – быстрое поднятие прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной «складки».
8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° перекаты боком вправо-влево.
9. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах, то же и ноги вместе.
10. Из виса на кольцах махом-силой с прямым телом - вис прогнувшись.
11. В упоре на коне с ручками - прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами.
12. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

1. Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднятие туловища до горизонтали.
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг).
4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с).
5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время.
6. На кольцах: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе.
7. То же махом ногами из виса сзади.
8. Удержание виса сзади прогнувшись на перекладине.

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух.
2. То же с отягощением до 2-4 кг.
3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед.
4. То же со сменой ног.
5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх.
6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад.
7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
8. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднятие и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь).

Упражнения для развития специальной прыгучести (на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке)

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений).
2. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см).
3. То же с поворотом кругом на спину.
4. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
5. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок.

6. Два прыжка на места – третьим сальто назад в группировке.
7. То же с места.
8. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см).
9. Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке.
10. Два темповых сальто назад с места.
11. Серия из 3-5 переворотов назад.
12. Рондат – серия темповых сальто назад.
13. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед.
14. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м).
3. То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега –индивидуальная.
4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта).
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра.
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

3.1.4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

К ним относятся:

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

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

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

Спортивная гимнастика – наиболее яркая и богатая материалом разновидность «техничко-эстетических» видов спорта, предмет которых - искусство владения собственным телом. Первая из определяющих особенностей всех подобных видов спорта – искусственный характер движений (в отличие от естественных локомоций – ходьбы, бега, прыжков, бытовых, рабочих движений и др.). Эта особенность делает гимнастику (гимнаста) не только отличной от других видов спорта, но и во многом другом определяет специфику подготовки

спортсменов, особенно если они ориентированы на долготное совершенствование и высокие достижения.

Вторая, не менее важная особенность технико-эстетических видов спорта, в особенности гимнастики, – громадное изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений. Как только и если этот процесс – в применении к конкретному спортсмену – приостанавливается, то останавливается и прогрессирование гимнаста, начинается закат его спортивной карьеры.

В целом на всех видах мужского и женского многоборья возможно исполнение не менее 12-15 тысяч упражнений современного типа, включая элементы, ранее никем не исполнявшиеся, но биомеханически вполне реальные.

Сказанное выше означает, что в процессе подготовки спортсменов специалисты, тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований. Основные из них:

1. Гимнасты, ориентированные на возможно более высокие спортивные достижения, должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически всю спортивную карьеру), становясь базовой основой долговременной технической подготовки. Соответственно этому, из программы подготовки гимнастов должны решительно устраняться «сорные» элементы, к которым относятся не только те упражнения, которые оказываются бесполезными в перспективе (и, таким образом, отвлекают на себя рабочие ресурсы спортсмена), но и в особенности те, которые могут быть в дальнейшем вредными в плане отрицательного переноса двигательного навыка.

2. Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. профилирующих упражнений.

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:

- школа – элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья (хореографии, упражнения для освоения рабочей осанки на снарядах и др.);

- базовые блоки – сложные навыки, входящие в состав целостного движения - бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др. Яркий образец упражнений типа «базового блока» - т.н. «санжировки», несущие в себе целый комплекс полезных навыков, необходимых для исполнения маховых движений на перекладине и брусьях разной высоты;

- связующие и энергообеспечивающие элементы – движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;

- профилирующие элементы - целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства, например, сальто выпрямившись акробатическое или на перекладине, отвечающее целому ряду специальных требований;

- базовые соединения и комбинации (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно варьировать движение по параметрическим и структурным признакам, что является основой надежности исполнения и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации и т.д. Иначе говоря, базовый навык – это не только то, что следует освоить, но и то, как нужно выполнять данное упражнение.

Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и закрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение. Так, гимнаст достигший уровня введения в произвольную программу тройного сальто, должен регулярно возобновлять, «освежать» в тренировке навык исполнения более простых, но базовых сальто-мортале – двойного (в полугруппировке и т.д.) и даже одинарного сальто выпрямившись.

Следует отличать «базового» и «профилирующего» упражнения. Любое профилирующее упражнение является базовым, в то время как не всякий базовый элемент – профилирующий. Так, высокий уровень владения сальто выпрямившись на перекладине (профилирующего «бланша») открывает путь к успешному освоению целого ряда структурно родственных движений, число которых исчисляется десятками – сальто с поворотами, двойные, комбинированные сальто и проч. В то же время хорошо освоенный акробатический переворот назад – важнейший базовый, но не профилирующий навык, т.к. он, по существу, единичен, поскольку «семейства фляков», представляющего интерес в плане базовой подготовки гимнастов, акробатов, фактически не существует.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Обязательная программа III - юношеского разряда

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка

Общие требования к судейству

1. Исполнение программ оценивается по правилам FIG.
2. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте,
3. сбавка – 0.5 балла.
4. Если спортсмен не выполняет требования к элементу (обозначить – 1 сек.), производится сбавка – 0.3 балла.

Вольные упражнения

№	Упражнение
	И.П. – О.С. по прямой в середина ковра
1.	Кувырок вперёд, кувырок вперёд, встать в И. П.
2.	Падение в упор лёжа с отведением ноги назад
3.	Соединяя ноги, поворот кругом в упор в упор сзади
4.	Сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)
5.	Мост (2 сек.)
6.	Стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперёд в упор присев
7.	Стойка на голове (2 сек.)
8.	Кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

Конь-махи

Комбинация может быть развёрнута зеркально.

№	Упражнение
---	------------

	И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках
1.	Наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперёд, упор сзади, выпрямить ноги (обозначить)
2.	Сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)
3.	Сгибая правую ногу в колене, продевая вперёд, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)
4.	Поставить левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
5.	Поставить правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
6.	Сгибая ноги в коленях изменить положение на левую ногу спереди, в упоре верхом (обозначить)
7.	Поставить правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
8.	Поставить левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
9.	Перемахом правой вперёд соскок левым боком к коню

Кольца

№	Упражнение
	И.П. – вис
1.	Силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад
2.	Мах вперёд, мах назад
3.	Махом вперёд, вис согнувшись (2 сек.)
4.	Вис прогнувшись (2 сек.)
5.	Мах назад, мах вперёд
6.	Мах назад, мах вперёд
7.	Махом назад соскок.

Опорный прыжок

Высота кубов– 60 см.

Элемент №1 – при выполнении элемента без фазы полёта прямым телом сбавка - **1.0**

балл.

Если спортсмен совершает падение в элементе №1 – ему разрешается выполнить элемент №2.

№	Упражнение
1.	С разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы.
2.	Прыжок в верх прогнувшись встать в зону приземления.

Брусья

Упражнения выполняются на низких брусьях.

Разрешается использовать дополнительные средства для наскока.

Элемент № 3,4,5 – при выполнении этих элементов: выше жердей – *без сбавок* на уровне жердей – **0.1 балла**, ниже жердей – **0.3 балла**.

№	Упражнение
	И.П. – в середине брусьев
1.	С наскока упор (2 сек.)
2.	Угол (2 сек.)
3.	Мах назад, мах вперёд
4.	Мах назад, мах вперёд
5.	Махом назад, толчком двумя руками соскок встать между жердей

Перекладина

Элемент №4 – при выполнении этого элемента силой – *элемент не засчитывается*.

№	Упражнение
	И.П. – вис
1.	Из виса, угол (2 сек.)
2.	Силой, сгибаясь, через вис согнувшись, опуститься в вис сзади (2 сек.)
3.	Силой, сгибаясь, через вис согнувшись, опуститься в вис, прогнуться (обозначить)
4.	Броском поднести ноги к перекладине
5.	Броском мах назад, броском мах вперёд (лодочки)
6.	Броском мах назад, соскок.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ И ВЫШЕ

Обязательная программа II юношеского разряда

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка

Общие требования к судейству.

1. Исполнение программ оценивается по правилам **FIG**.
2. Если спортсмен не выполняет требования к элементу (**обозначить - 1 сек.**),
3. производится сбавка – **0.3 балла**.
4. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка – **0.5 балла**.

Вольные упражнения

Элемент №5 выполняется с захватом голени руками; если спортсмен не выполняет требования – **элемент не засчитывается**.

Элемент №1- при выполнении элемента без прохождения стойки **элемент не засчитывается** и производится сбавка – **0.5 балла**.

№	Упражнение
	И.П. – О.С.
1.	С шага переворот боком (<i>колесо</i>)
2.	Переворот боком (<i>колесо</i>) с поворотом на 90° (приставляя ногу)
3.	Сед с прямыми ногами и кувырок назад, встать в И.П.
4.	Равновесие (любое)
5.	2-3 шага разбега и толчком вверх с группировкой
6.	Падение вперёд в упор лёжа, шпагат (любой)
7.	Из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)
8.	Упор присев, стойка на голове (2 сек.)
9.	Опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног
10.	Разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев
11.	Прыжок вверх с поворотом на 360 гр.

Конь-махи

Комбинация может быть развёрнута зеркально.

№	Упражнение
	И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках
1.	Наскок в упор (обозначить), мах правой, мах левой
2.	Мах правой, перемах левой вперёд
3.	Мах вправо, мах влево
4.	Мах вправо с перемахом правой вперёд в упор сзади
5.	Перемах левой назад
6.	Мах вправо, мах влево
7.	Перемах правой назад в упор
8.	Перемах левой вперёд
9.	Перемахом правой вперёд соскок с поворотом на 90 гр.

Кольца

При выполнении силового элемента махом – **сбавка 0.3 балла.**

№	Упражнение
1.	И.П. – вис
2.	Из виса силой вис согнувшись (2 сек.)
3.	Силой опуститься в вис сзади (обозначить)
4.	Силой, сгибаясь, вис согнувшись (обозначить)
5.	Вис прогнувшись (2 сек.)
6.	Махом назад вис прогнувшись (2 сек.)
7.	Махом назад, мах вперёд, мах назад
8.	Махом вперёд через выкрут назад прямым телом соскок.

Опорный прыжок

Высота кубов– 60 см.

Если спортсмен совершает падение в элементе №1 – ему разрешается выполнить элемент №2

Элемент №1 выполненный в стойку – **без сбавок,**

стойка $> 60^\circ$ - **0.3 балла,**

$59^\circ > 45^\circ$ - **0.5 балла,**

$44^\circ >$ ниже – **1.0 балл.**

№	Упражнение
1.	С разбега, с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы, опуститься в упор присев
2.	Прыжок в верх прогнувшись встать в зону приземления.

Брусья

Упражнения выполняются на низких брусьях.

Положение ног на махе назад: горизонталь - **без сбавок,**

горизонталь $> 15^\circ$ - **0.3 балла,**

$16^\circ > 30^\circ$ - **0.5 балла,**

ниже 31° - **не считать.**

№	Упражнение
	И.П. - стоя в жердях поперёк
1.	С наскока упор углом (2 сек.)
2.	Разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
3.	Через сед ноги врозь, переставить руки вперёд, силой, соединяя ноги, мах вперёд
4.	Мах назад, мах вперёд, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
5.	Сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад

6.	Мах вперед
7.	Махом назад соскок , прогнувшись с переходом на одну жердь.

Перекладина

Элемент №2 – при выполнении этого элемента без броска - *сбавка 0.5 балла.*

Элемент №3 – при выполнении этого элемента выше 45° - *без сбавок,*

44° > 30° - *01 балла,*

29° > уровень горизонтали - *0.3 балла,*

ниже горизонтали - *0.5 балла.*

№	Упражнение
	И.П. – вис
1.	Размахивания бросками – 3 маха (лодочки)
2.	Махом вперед, подъем переворотом в упор
3.	Отмах
4.	Оборот назад в упоре
5.	Соскок дугой прогнувшись.

Обязательная программа I юношеского разряда

И.П. – исходное положение

О.С. – основная стойка

Общие требования к судейству:

1. Если спортсмен не выполняет требование к элементу (обозначить – 1 сек), производится сбавка – 0,3 балла

2. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка – 0,5 балла.

Вольные упражнения

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – О.С.	
1.	С небольшого разбега переворот вперед на две, подъем разгибом с головы	1,0+1,5
2.	С небольшого разбега рондат, фляк, отскок вверх, с прямыми ногами	0,5+1,0+0,5
3.	Шпагат (любой 2 сек.)	1,0
4.	Силой, согнувшись с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (из любого И.П. 2 сек.)	1,0
5.	Равновесие (любое 2 сек.)	1,0
6.	Хореографический прыжок (любой)	0,5
7.	С небольшого разбега сальто вперед в группировке	2,0
	ИТОГО	10,0

Конь-махи

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1.	И.П. – упор стоя, руки на грибке 10 кругов	Каждый круг 0,9
2.	Перемахом вперед и толчком правой соскок, встать правым боком к грибку ИТОГО	1,0 10,0

- Для выполнения комбинации используется гимнастический «грибок» на подставке.

- Комбинация может быть развернута зеркально, если спортсмен выполняет круги вправо.

Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – вис	
1.	Силой выкрут вперед в вис сзади	1,5
2.	Силой сгибаясь вис согнувшись (обозначить)	1,0
3.	Мах дугой и махом назад выкрут вперед, мах назад	2,0+0,5
4.	Махом вперед через вис согнувшись разгибаясь выкрут назад	2,0
5.	Мах вперед, мах назад	0,5+0,5
6.	Махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок ИТОГО	2,0 10,0

- При выполнении силового элемента махом – сбавка 0,3 балла.
- Элемент №3 (разгибаясь вверх мах назад) и элемент №4 – при выполнении без разгиба – 0.3 балла.
- Выполнение махов: выше горизонтали – без сбавок; горизонталь $> 15^\circ$ – 0,3 балла; $16^\circ > 30^\circ$ – 0,5 балла; ниже 31° – не считать.

Опорный прыжок

- Выполняется с одного моста.
- Высота кубов – 90 см.

Упражнение	Стоимость «D», баллы
1. Переворот вперед	10,0

Брусья

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
---	------------	----------------------

1.	И.П. – стоя в жердях поперек С прыжка вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх, махом назад подъем разгибом в упор	0,5+0,5+1,5
2.	Мах назад	1,0
3.	Мах вперед угол (2 сек.)	1,0
4.	Стойка силой (любая, обозначить)	2,0
5.	Мах вперед	0,5
6.	Мах назад	1,0
7.	Махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку ИТОГО	2,0 10,0

- Упражнение выполняется на низких брусках.
- Элементы №2 и 6 – при выполнении этих элементов: 60° > 45° – без сбавок; 44° > 15° – 0,3 балл; 14° > горизонталь – 0,5 балла; ниже горизонтали – не считать.

Перекладина

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – вис	
1.	Размахивания бросками – 3 маха (лодочки)	0,5+0,5+0,5
2.	Высокий мах дугой, мах назад	1,5
3.	Махом вперед подъем двумя в сед, поворот в упор	1,5+0,5
4.	Отмах	1,5
5.	Оборот назад в упоре	2,0
6.	Соскок дугой прогнувшись	1,5
	ИТОГО	10,0

Элемент №4 – при выполнении этого элемента выше 60° сбавка не производится; 59° > 45° – 0,1 балла; 44° > 30° – 0,3 балла; 29° > горизонталь – 0,5 балла; ниже горизонтали – не считать.

Обязательная программа III разряда

Общие требования к судейству:

1. Если спортсмен не выполняет требование к элементу (обозначить – 1 сек), производится сбавка – 0,3 балла.
2. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка – 0,5 балла.

Вольные упражнения

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – О.С.	
1.	С небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь и приземление в упор лежа на согнутые	0,5+1,0+1,0

2.	руки С небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке	0,5+0,5+ 0,5+1,0
3.	Через сед кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, фляк назад, прыжок вверх с поворотом на 180°	0,3+0,5+0,3
4.	Кувырок назад в стойку на руках с прямыми руками	0,3
5.	Шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое 2 сек.)	0,5+1,0+0,5
6.	2 хореографических прыжка	0,3+0,3
7.	С небольшого разбега сальто вперед в группировке	1,0
	ИТОГО	10,0

Конь-махи

- Круги на теле поперек и наружу следует выполнять: кисти рук параллельно – без сбавок. Тело спортсмена развернуто до 20°, руки не параллельно – 0,1 балла. Тело спортсмена развернуто свыше 21°, руки не параллельно – 0,3 балла.

- Элемент №2 – гимнаст совершает падение в первой половине проходки, до середины – снимается полная стоимость элемента. Гимнаст совершает падение во второй половине проходки – снимается половина стоимости элемента.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – упор стоя поперек	
1.	2 круга поперек на теле	1,5
2.	Проходка вперед (за любое количество кругов)	3,0
3.	Два круга лицом наружу	1,0+1,0
4.	Третьим кругом поворот плечом назад на 90° в упор продольно, круг продольно	1,0+1,0
5.	Вторым кругом поворот плечом назад в упор поперек	1,0
6.	Соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню	1,0
	ИТОГО	10,0

Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – вис глубоким хватом	
1.	Подъем силой	1,0
2.	Угол (2 сек.)	1,0
3.	Силой кувырок вперед в вис согнувшись (2 сек.)	1,0
4.	Мах дугой и махом назад 2 выкрута вперед нарастающей амплитуды	0,5+1,0+1,0
5.	Подъем назад в упор (обозначить)	1,0
6.	Поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись	0,5

7.	Разгибаясь, выкрут назад	0,5
8.	Большим махом выкрут назад	1,0
9.	Сальто назад прогнувшись в соскок	1,5
	ИТОГО	10,0

Элемент №4 – при выполнении 2-го выкрута и элемента №8: плечи на уровне горизонтали $> - 15^{\circ}$ – без сбавок; $-16^{\circ} > - 30^{\circ}$ – 0,1 балла; $- 31^{\circ} > - 45^{\circ}$ – 0,3 балла; $- 46^{\circ} > -60^{\circ}$ – 0,5 балла.

Опорный прыжок

- Высота кубов – 90 см.
- Высота приземления 30 см.
- Опорный прыжок выполняется с одного моста.

Упражнение	Стоимость «D», баллы
1. Переворот вперед	10,0

Брусья

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1.	С небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, мах назад	0,5+0,5
2.	Махом вперед подъем разгибом в упор	1,0
3.	Махом назад спад в вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх	0,5
4.	Мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх	0,5+0,5
5.	Махом назад подъем разгибом в упор	1,5
6.	Махом назад отодвиг в упор на руки, мах вперед	0,5
7.	Махом назад подъем в упор	1,5
8.	Махом вперед угол (2 сек.)	0,5
9.	Силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)	1,0
10.	Махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку	1,5
	ИТОГО	10,0

При наскоке разрешается использовать гимнастический мост.

Перекладина

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – вис разным хватом	
1.	Вис углом, броском мах назад	1,0
2.	Мах дугой, махом назад перехват в хват сверху	1,0

3.	Махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис	1,5
4.	Махом вперед подъем разгибом в упор	1,0
5.	Отмах	1,0
6.	Два больших оборота назад	1,0+1,0
7.	Большим махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (санжировка)	1,5
8.	Толчком двумя соскок	1,0
	ИТОГО	10,0

- Элемент №5 – при выполнении этого элемента выше 60° – без сбавок; $59^\circ > 45^\circ$ – 0,1 балла; $44^\circ > 30^\circ$ – 0,3 балла; $29^\circ >$ горизонталь – 0,5 балла; ниже горизонтали – не считать.

- Элемент №7 – при выполнении этого элемента выше горизонтали – без сбавок, ниже горизонтали – 0,3 балла.

Обязательная программа II разряда

Сокращения, использованные в тексте:

И.П. – исходное положение

О.С. – основная стойка

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка – **0,5 балла**.

Вольные упражнения

- Вольные упражнения составляются произвольно из предлагаемых элементов.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	Переворот вперед на одну, на две, фляк вперед, полет кувырок	2.5
2	Один круг двумя – вторым кругом шпагат (любой) держать 2 сек.	1.5
3	Сальто вперед (любое)	1.0
4	Равновесие (любое) держать 2 сек.	1.0
5	Стойка (любая) держать 2 сек.	1.5
6	Рондат, фляк, темповое сальто, фляк, сальто назад в группировке с раскрытием	2.5
	ИТОГО	10.0

Конь-махи

- Комбинация может быть развернута зеркально, если гимнаст выполняет круги вправо.

- В исходном положении при наскоке разрешается использовать дополнительное возвышение или маты.

- Если маховая часть выполняется в двухопорном положении без отпускания одной руки на махе вправо или влево, производится сбавка – **0,1 балла**.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	И.П. – стоя лицом к коню, руки на ручках Наскок махом вправо, перемах правой вперед в упор верхом, мах влево с опорой на правую и отпусканием левой руки	0.5
2	Мах вправо с опорой на левую и отпусканием правой руки	0.3
3	Махом влево перемах левой вперед в упор сзади	0.3
4	Махом вправо перемах правой назад в упор верхом	0.3
5	Мах влево с опорой на правую и отпусканием левой руки	0.3
6	Мах вправо с опорой на левую и отпусканием правой руки	0.3
7	Махом влево перемах левой назад, два круга двумя в ручках	1.0
8	Перемах в упор сзади на ручку-тело	1.5
9	Круг двумя на ручке и теле	1.5
10	Перемахом назад поворот плечом назад, перемахом вперед поворот плечом вперед на ручку-тело (<i>немецкий круг</i>)	1.5
11	Круг двумя на ручке и теле	1.5
12	Перемах двумя назад и соскок согнувшись с последующим разгибанием через тело коня (<i>заножка</i>), приземление левым боком к коню	1.0
	ИТОГО	10.0

Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	Из размахиваний в висе, вторым махом два выкрута вперед прогнувшись нарастающей амплитуды	1.5
2	Подъем махом назад в упор	2.0
3	Угол (держат 2 сек.)	0.5
4	Стойка силой любая (обозначить)	2.0
5	Опускание в упор и спад назад в вис согнувшись	1.0
6	Два выкрута назад нарастающей амплитуды	1.5
7	Соскок: сальто назад прогнувшись	1.5
	ИТОГО	10.0

Опорный прыжок

- В соревнованиях №1 по произвольной программе гимнаст может выполнить один прыжок, если он не претендует на участие в соревнованиях №3 (финалы в отдельных видах многоборья).
- Если гимнаст претендует на участие в финале, он выполняет 2 разных прыжка (можно одной структурной группы).
- В зачет многоборья (соревнования №1) идет лучшая оценка; для финала (соревнования №3) – средняя из двух прыжков.

- В финальных соревнованиях №3 один из двух прыжков может быть из обязательной программы.

- Высота прыжкового стола **115 см.**
- Опорный прыжок выполняется **с одного моста.**

№	Упражнение
1	Переворот вперед
2	Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

Брусья

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	И.П. – О.С. лицом к брусьям поперек С прыжка вис углом на концах брусьев, подъем разгибом в угол (держать 2 сек.)	1.5
2	Стойка силой (любая)	1.5
3	Отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках	2.0
4	Подъем махом назад в упор	0.5
5	Мах вперед	0.5
6	Махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках	2.0
7	Махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок	2.0
	ИТОГО	10.0

Перекладина

- Элемент №4 – при выполнении ниже уровня горизонтали – элемент не засчитывается + сбавка **0,5 балла**, уровень горизонтали $> 30^\circ$ – **0,3 балла**, $31^\circ > 45^\circ$ – **0,1 балла**.

- Элемент №5 – при выполнении ниже уровня горизонтали – элемент не засчитывается + сбавка **0,5 балла**.

Уровень горизонтали $> 45^\circ$ – **0,3 балла**,

$46^\circ > 60^\circ$ – **0,1 балла**.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	Из размахиваний в вися подъем разгибом в упор	1.0
2	Отмах (45° - 90°)	0.5
3	Большой оборот назад	0.5
4	Махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (45° - 60°)	1.0
5	Махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (60° - 90°)	1.0
6	Большой оборот назад	0.5
7	Вторым оборотом поворот на 180° в хват снизу <i>Келлеровский</i>	1.5
8	Большой оборот вперед	0.5

9	Два больших оборота назад	0.5
10	Соскок сальто назад прогнувшись	1.5
	ИТОГО	10.0

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА I РАЗРЯДА

Сокращения, использованные в тексте:

И.П. – исходное положение

О.С. – основная стойка

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка – **0,5 балла**.

Вольные упражнения

1. Вольные упражнения составляются произвольно. Порядок выполнения акробатических и гимнастических элементов и соединений произвольный.
2. В упражнение должны быть включены элементы хореографии, гимнастики, танцевальные движения, требующие артистизма.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – О.С. в углу ковра (лицом по направлению А-С)	
1	Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке	0.5+0.5+0.5+0.5
2	Прыжок в стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.	0.4+0.1+0.1+0.4
3	С разбега рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше горизонтали)	0.5+0.3+0.3+1.2
4	2-3 круга двумя – шпагат (любой) – стойка силой на руках (любая) держать 2 сек. элементы хореографии	0.3+0.3+0.3+0.3
5	С разбега рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° - и в темп переворот с двух на две	1.0+0.5
6	Равновесие на одной ноге (любое)	0.5
7	С разбега рондат – фляк назад – сальто назад сгибаясь разгибаясь	0.2+0.3+1.0
	ИТОГО	10.0

Конь-махи

1. Комбинация может быть развернута зеркально, если гимнаст выполняет круги вправо.
2. В исходном положении при наскоке разрешается использовать дополнительное возвышение или маты.
3. Махи ногами (вправо и влево) выполняются с поочередным отпусканием рук и прямым телом.
4. Если при выполнении маха (вправо или влево) таз ниже локтя опорной руки, производится сбавка за каждый мах – **0,1 балла**.
5. *При выполнении соскока ноги врозь через стойку на руках гимнаст получает надбавку к оценке (D) **+0,2 балла**.

6. ▪ В пунктах с кругами на ручках **количество кругов не лимитировано.**

7.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – стоя поперек лицом к коню	
1	Два круга поперек	0.5
2▪	Вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом поворот на 90°, вход в круги на ручках	1.0
3	Выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад	1.0
4	Два круга двумя на ручке и теле	1.0
5▪	Третьим кругом вход углом с поворотом на 180° в круги на ручках	1.5
6	Перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад	0.5
7	Перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад	0.5
8	Перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад	0.5
9▪	Перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках	0.5
10	Поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя	1.5
11*	Вторым кругом соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню	1.5
	ИТОГО	10.0

Кольца

1. Элемент №5 – при выполнении **высокого выкрута вперед** плечи ниже уровня горизонтали элемент **не засчитывается + сбавка 0,5 балла.**

Уровень горизонтали > 30° – **0,3 балла**

31° > 45° – **0,1 балла**

2. Элемент №7 – при выполнении **высокого выкрута назад** плечи ниже 45° относительно уровня колец – элемент **не засчитывается + сбавка 0,5 балла.**

46° > 60° – **0,3 балла**

61° > 90° – **0,1 балла**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	Из вися силой, сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади (держат 2 сек.)	1.5
2	Силой вис прогнувшись	0.5
3	Мах дугой, подъем махом назад в упор углом ноги врозь – вне (держат 2 сек.)	1.5
4	Силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держат 2 сек.) (<i>спичаг ноги врозь</i>)	1.0
5	Переворот вперед, высокий выкрут вперед	1.0
6	Подъем махом назад в стойку на руках (держат 2 сек.)	2.0
7	Большим махом вис (<i>отодвиг</i>), высокий выкрут назад	1.5

8	Соскок сальто назад прогнувшись	1.0
	ИТОГО	10.0

Опорный прыжок

1. В соревнованиях №1 по произвольной программе гимнаст может выполнить один прыжок, если он не претендует на участие в соревнованиях №3 (финалы в отдельных видах многоборья).
2. В соревнованиях №1 гимнаст, претендующие на участие в финале, выполняют 2 прыжка разных структурных групп. Во второй фазе полета допускается выполнение одинаковых форм движения (например, 1-й прыжок – *Юрченко* прогнувшись, 2-й прыжок – *Цукахара* прогнувшись).
3. В соревнованиях №1 по произвольной программе (квалификация) в зачет идет лучшая оценка; в соревнованиях №3 (финалы в отдельных видах многоборья) – средняя из двух прыжков.
4. В соревнованиях №1 по произвольной программе и соревнованиях №3 гимнаст разрешается выполнить прыжок из обязательной программы (переворот вперед, сальто вперед в группировке).
5. При выполнении опорного прыжка разрешается использовать два моста, в любом из дней соревнований.
6. Высота прыжкового стола **125 см**.
7. Опорный прыжок выполняется **с одного моста**.

№	Упражнение
1	Переворот вперед прогнувшись
2	Переворот вперед – сальто вперед в группировке

Брусья

1. В исходном положении для наскока на снаряд разрешается использовать гимнастический мост.
2. Элемент №3 – при выполнении ниже уровня горизонтали – элемент не засчитывается + сбавка **0,5 балла**.

Уровень горизонтали $> 45^\circ$ – **0,3 балла**

3. Элемент №4 – при выполнении ниже уровня горизонтали – элемент не засчитывается + сбавка **0,5 балла**.

Уровень горизонтали $> 45^\circ$ – **0,3 балла**

$46^\circ > 60^\circ$ – **0,1 балла**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – О.С. стоя поперек лицом к жердям	
1	С прыжка или с разбега вис углом, подъем разгибом	1.0
2	Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед	0.5
3	Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45° - 60°	1.5
4	Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 60° - 90°	2.0
5	Оборотом назад сальто в вис	2.0
6	Подъем разгибом	0.5

7	Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад	0.5
8	Мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках	0.5
9	Махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок	1.5
	ИТОГО	10.0

Перекладина

1. Элемент №1 – при выполнении ниже уровня 45°, и элемент №2 – при выполнении ниже уровня 60° сбавка – **0,3 балла**.
2. Элемент №4 – при выполнении ниже уровня 45° **не засчитывается + сбавка – 0,5 балла**.
3. Элемент №6 – при выполнении ниже уровня горизонтали – элемент **не засчитывается + сбавка 0,5 балла**.

Уровень горизонтали > 30° – **0,3 балла**

31° > 45° – **0,1 балла**

46° и выше – **без сбавок**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	Из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук 45°-60°	0.8
2	Махом вперед поворот с одновременной постановкой рук 60°-90°	1.0
3	Большой оборот назад	0.2
4	Опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках	0.5
5	Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу	1.0
6	Большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом <i>Адлер</i>	2.0
7	Махом назад перехват в хват снизу	0.8
8	Большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках	0.7
9	Большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь – вне оборотом назад перемах в стойку на руках <i>Штальдер</i>	1.5
10	Два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок	0.3+0.3+0.8
	ИТОГО	10.0

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА КМС

Сокращения, использованные в тексте:

И.П. – исходное положение

О.С. – основная стойка

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка – 0,5 балла.

Вольные упражнения

Комбинация составляется произвольно из акробатических и гимнастических элементов и связок.

При выполнении должна использоваться вся площадь ковра.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – О.С. в углу ковра (лицом по направлению А-С)	
1	Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись	0.5+0.5+1.0

2	Сед прямыми ногами в кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°. Кувырок в стойку на руках – курбет – два фляка – сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45°> выше уровня горизонтали)	1.0+0.5+0.2+0.2+0.6
3	С разбега рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180°, в темп сальто вперед прогнувшись	1.0+1.0
4	Четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)	каждый 0.3, итого 1.2
5	Любой шпагат	0.4
6	Силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.	0.4
7	С разбега рондат – фляк – прыжок вверх с поворотом кругом – сальто вперед (твист)	1.5
	ИТОГО	10.0

Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально, если гимнаст выполняет круги вправо.

▪ В пунктах с кругами на ручках количество кругов не лимитировано.

Элемент №8* – при выполнении соскока: поворот на 180° плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню гимнаст получает надбавку (D) + 0.2 балла.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – стоя поперек лицом к коню	
1	С прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке	0.5
2▪	Два круга на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках	1.0
3▪	Поворот плечом назад на 90°, один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки (чешский круг на одной ручке), круги на ручках	1.0
4▪	Выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А, круги на ручках	1.5
5	Выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело Стойки В	1.5
6	Перемахом вперед вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В, перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади	1.5
7	Из упора сзади перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево, перемах правой вперед	0.4+0.3+0.3
8▪*	Перемахом двумя назад круги в ручках, прямой переход на ручку-тело, перемахом назад поворот плечом назад, перемахом вперед поворот плечом вперед на ручку-тело (немецкий круг), перемахом назад соскок через стойку с поворотом на 90°, встать левым боком к коню	0.5+0.5+1.0
	ИТОГО	10.0

Кольца

Элемент №2 – при выполнении высокого выкрута плечи ниже уровня колец элемент не засчитывается + сбавка 0,5 балла.

Элемент №8 – при выполнении большого оборота назад через стойку на руках плечи ниже 45° относительно уровня колец – элемент не засчитывается + сбавка 0,5 балла.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	Из вися силой, сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись	0.5
2	Вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.)	0.5+1.0
3	Из стойки на руках прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (держать 2 сек.)	1.0
4	Из вися прогнувшись прямым телом, силой опускание в горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.), вис прогнувшись	1.0
5	Вис согнувшись, махом назад выкрут вперед	1.0
6	Подъем махом назад в упор вне (держать 2 сек.)	1.0
7	Силой согнувшись ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.)	1.0
8	Большой оборот вперед в стойку на руках (держать 2 сек.)	1.5
9	Отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке	0.5+1.0
	ИТОГО	10.0

Опорный прыжок

В соревнованиях №1 по произвольной программе гимнаст может выполнить один прыжок, если он не претендует на участие в соревнованиях №3 (финалы в отдельных видах многоборья).

В соревнованиях №1 гимнаст, претендующие на участие в финале, выполняют 2 прыжка разных структурных групп. Во второй фазе полета допускается выполнение одинаковых форм движения (например, 1-й прыжок – Юрченко с поворотом на 360°, 2-й прыжок – Цукаха с поворотом на 360°).

В соревнованиях №1 по произвольной программе (квалификация) в зачет идет лучшая оценка; в соревнованиях №3 (финалы в отдельных видах многоборья) – средняя из двух прыжков.

В соревнованиях №1 по произвольной программе и соревнованиях №3 гимнасту разрешается выполнить один из двух прыжков обязательной программы.

Необходимо выполнять два различных опорных прыжка: первый (прыжок №1) обязателен к выполнению; второй – выполняется по выбору из прыжков №2 и №3.

Высота прыжкового стола 135 см.

Опорный прыжок выполняется с одного моста.

№	Упражнение
1	Переворот вперед, сальто вперед согнувшись
2	Сальто назад прогнувшись (Цукаха)
3	Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

Брусья

Элемент №4 – при положении тела относительно горизонтали 30° > и ниже – 0,3 балла

31° > 45° – 0,1 балла

46° > и выше – без сбавок

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – О.С. внутри жердей	
1	Вис углом, подъем разгибом в упор	0.5
2	Махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках	0.7+0.8
3	Большой оборот назад в стойку	1.5
4	Сальто под жердями в упор на руки	2.0
5	Подъем махом вперед в упор	0.5
6	Махом назад прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (заножка)	2.0
7	Махом вперед поворот кругом в стойку (оберучный)	1.5
8	Соскок: сальто назад прогнувшись	0.5
	ИТОГО	10.0

Перекладина

Элемент №4 – при выполнении ниже уровня горизонтали – элемент не засчитывается + сбавка 0,5 балла.

Уровень горизонтали $> 45^\circ$ – 0,3 балла

$46^\circ > 60^\circ$ – 0,1 балла

61° и выше – без сбавок

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	Из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад	0.5
2	Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу	1.0
3	Перемах в упор вне – оборот вперед в стойку, большой оборот вперед	0.5
4	Перемах в упор ноги вместе – оборот вперед – выкрут в обратный хват (Адлер)	2.0
5	Махом назад, перехват в хват снизу в стойку, большой оборот вперед	0.5
6	Махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад	0.5
7	Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот	2.0
8	В стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад	0.5
9	Махом вперед поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках)	1.0
10	Два больших оборота назад, двойное сальто назад в группировке в соскок	0.5+1.0
	ИТОГО	10.0

3.1.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс в современной гимнастике не могут успешно осуществляться без учёта психологического фактора в подготовке. Для этого используются организационно-педагогические приёмы, основными задачами которых является:

1. Создание психологического комфорта во время тренировки с каждым учеником.
2. Правильная оценка своих побед и возможных поражений, воспитание уверенности в своих силах и стремление к достижению лучшего результата.
3. Овладение приёмами внушения и самовнушения, адаптации к ожидаемым условиям, идеомоторной подготовкой к выполнению упражнения.
4. Воспитание способности концентрировать внимание и сохранять его на высоком уровне до окончания упражнения.
5. Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
6. Применение аутогенной тренировки (полное расслабление мышц, достижения состояния покоя).
7. Систематическое обращение к соревновательной модели: сокращение разминки, выполнение упражнения на оценку, привлечение зрителей.
8. Поощрение удачных исполнений педагогическими средствами-похвалой и др.

Распределение средств и методов педагогической подготовки зависит от психологических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебных занятий.

3.1.6. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография, как компонент технической подготовки, по понятным причинам наиболее характерна для процесса подготовки гимнасток. Однако ее значение достаточно велико и для гимнастов-мужчин. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на начальных этапах подготовки) в настоящее время невозможно воспитание гимнаста достаточно высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимой не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде. В настоящем разделе приводится ориентировочный материал по хореографии, рекомендуемый гимнастам-мужчинам на разных этапах подготовки.

Материал для групп НП.

Классический танец.

1. Постановка правильной осанки лицом к опоре, боком в опоре, на

середине зала.

Упражнения у опоры.

2.Деми плие, гран плие по 1-й, 11-й свободным позициям.

3.Батман тандю сэмпль вперед, назад, в сторону, крестом.

4.Батман тандю деми плие.

5.Батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом.

6.Гран батман жэтэ.

7.Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре.

8.Выпады лицом к опоре.

9. Наклоны вперед, назад, в стороны (пор-де-бра).

Упражнения на середине.

1.Ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (гран батман жэтэ).

2.Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног.

3.Вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180, 360°.

4.Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед.

5.Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

Партерная хореография .

Материал для групп УТ.

Классический танец.

1.Выполнение пройденных элементов в соединениях.

2.Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (деми плие на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, стоя близко к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги - нога в сторону).

1. Батман тандю, пассэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ.

Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.

1.Освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса.

2.Элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок.

3. Элементы в стиле «диско».

Партерная хореография.

Равновесия, повороты, прыжки.

1.Переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине.

2.Повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный, одноименный

поворот на 360°.

3. Повороты махом ноги вперед, назад (у опоры и на середине).

4. То же в выпад.

5. Поворот махом ноги вперед, назад в падение лежа.

6. Прыжки по основным позициям ног.

7. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.

8. Прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги врозь толчком двух ног.

9. Скачки с одной ноги на другую, подскоки.

Материал для групп СС.

Элементы классического танца (у опоры).

1. Соединения из пройденных элементов.

2. Батман фразпэ, дабл батман тандю, гран батман рессэ, гран батман пуантэ, гран батман балансэ.

3. Упражнения на растягивание лицом и боком к опоре в сочетании с подъемом на полупальцы.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Соединения из ранее пройденных элементов.

2. Переднее равновесие в сочетании с падением в упор лежа, с переходом в шпагат переднее равновесие с удержанием рукой.

3. Переднее равновесие в шпагате с наклоном вперед.

4. Боковое равновесие с удержанием рукой, с наклоном в сторону (горизонтальное боковое равновесие).

5. Боковое равновесие с наклоном вперед прогнувшись.

6. Боковые равновесия в шпагате.

Повороты типа шэнэ, разноименные, одноименные повороты на 540, 720°.

7. Повороты на 360° с удержанием свободной ноги вперед, в сторону.

8. Повороты в вертикальном равновесии на 360, 540, 720°.

9. Прыжок разножкой с наклоном вперед, прыжок шагом, шагом в сторону, перекидной прыжок.

10. Перекидные прыжки одноименные и разноименные в падение (в упор лежа).

11. Одноименный перекидной прыжок с приземлением на толчковую ногу.

12. Сочетания прыжков с падением лежа, в упоры лежа.

13. Прыжок в разножку с поворотом на 90°.

14. Прыжки ноги врозь с поворотом кругом, на 360°, в падение в упор лежа, в

глубокий выпад.

15.Вертикальные прыжки с поворотом на 360,540,720° толчком двух, одной ногой с разбега.

16.Бедуинский прыжок.

17.Соединения из пройденных элементов.

3.1.7. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

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

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль - систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения 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.
- Постоянно работая в контакте с врачом, консультируясь с ним по вопросам планирования тренировок, тренировочных нагрузок, тренер не должен брать на себя функции врача, не должен заниматься лечением своих учеников.

- ВРАЧЕБНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

- Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля в 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.

- Форма краткого заключения приводится в таблице 35. 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 медицинскими учреждениями, диспансером и отражается в плане годичного цикла подготовки (см. табл. 9, 10).

- Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в проведении учебно-тренировочных сборов, а также присутствие среднего медицинского персонала на ежедневных занятиях в спортивном зале.

3.1.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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 планируются 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 общий 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 - универсальное 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. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

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).

3.1.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач ДЮСШ 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., даются уже на этапе начальной подготовки.

В УТ-группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, 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 СС. 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.

3.1.10. МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ, ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА В ГИМНАСТИКЕ

Многие гимнастические упражнения, особенно упражнения, выполняемые на снарядах, требуют определенной технической и физической подготовленности. Неловкость и неточность в исполнении упражнений связаны обычно с ударами о снаряд, срывами и падениями, которые могут сопровождаться различными повреждениями двигательного аппарата. Для предупреждения падений на твердый пол применяются различные маты. Неправильное их использование может также вызвать разнообразные травмы.)

Около 20% повреждений в гимнастике связано с моментом приземления после соскоков со снаряда. Преимущественная нагрузка на руки также создает большую возможность их повреждения.

Травмы чаще всего возникают из-за нарушения организационных и методических требований со стороны руководителя, преподавателя, тренера или самого занимающегося.

Основные причины травматизма в гимнастике: .

- Несоблюдение правил организации занятий.
- Нарушение методики и несоблюдение принципов обучения.
- Недостаточная воспитательная работа с занимающимися.
- Несвоевременная проверка оборудования и инвентаря.
- Нарушения санитарно-гигиенических условий.
- Отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля .
- Недооценка или неправильное применение приемов страховки.

При определении расстояния снарядов друг от друга необходимо предусмотреть возможные пробежки после соскоков, опорных прыжков.

Часто причиной травм является отсутствие или недостаточно активная разминка. Как правило, в начале занятий проводится общая разминка с целью подготовки всего организма к предстоящей работе, а перед каждым видом многоборья — специальная разминка с учетом особенностей взаимодействия спортсмена с гимнастическим снарядом. Специальная

разминка должна разогреть и подготовить к работе те мышцы, суставы и связки, на которые падает наибольшая нагрузка в данном виде многоборья.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ УПРАЖНЕНИЙ

Для предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой необходимо придерживаться определенных правил, обязательных для всех занимающихся. Это прежде всего четкая организация учебно-тренировочного процесса и высокая дисциплина всех занимающихся, направленные на обеспечение безопасности и на соблюдение условий, исключающих вредное влияние на их здоровье. Исключается самовольный доступ к снарядам. Вход в зал должен быть организованный, под руководством преподавателя (тренера). Число отделений (подгрупп) определяется с учетом количества преподавательского состава на занятии. Отделения должны размещаться на достаточном удалении от снаряда, сбоку от него. Чтобы не отвлекаться, лучше занять положение к другим отделениям спиной. Любое перемещение в зале, переход для смены снарядов или выход из зала допустимы только по общей команде или с разрешения преподавателя. При выполнении групповых упражнений очень важно соблюдать дистанцию, позволяющую без помех выполнять задание. Во избежание травм костюм занимающихся должен отвечать установленным требованиям: мягкая обувь (чешки, носки, тапочки из материи), трусы и брюки трикотажные без боковых карманов, майка, свободно облегающая куртка. Костюм должен быть чистым и хорошо подогнанным по фигуре.

Размещение снарядов может быть разнообразным. В зависимости от закладных деталей для крепления стационарно расположенных снарядов (кольца, брусья, настил для вольных упражнений и др.) устанавливаются переносные снаряды с учетом мест приземлений после соскоков и возможных пробежек после них. Переносные снаряды надо перемещать с помощью специальных тележек. Число снарядов определяется с учетом количества одновременно занимающихся в зале. При этом учитывается содержание занятий, состав занимающихся. Вмонтированные закладные детали для перекладины можно использовать для брусьев разной высоты, закладные детали для опорного прыжка пригодны также для коня с ручками и бревна (при необходимости). Чтобы обеспечить безопасность, снаряды обкладывают матами с учетом мест приземления после соскоков и возможных срывов и падений. Часто в местах приземления укладывают два слоя матов. Для разучивания сложных соскоков используются утолщенные (поролоновые) маты. Перед каждым подходом к снаряду проверяют укладку матов, чтобы не было зазоров, наложения края мата на другой и т. п.

Особенно часто и внимательно следует проверять места крепления снарядов, их надежность. Важно приучить занимающихся бережно и аккуратно пользоваться магнезией. Окончив занятия, надо очистить снаряды от магнезии, маты протереть слегка влажной тряпкой. Мягкий инвентарь (площадка для вольных упражнений, акробатическая дорожка и др.) регулярно чистят пылесосом. В перерыве между занятиями проводится влажная уборка всего зала, помещение проветривается. Генеральную уборку следует проводить раз в неделю. Все эти меры будут способствовать улучшению гигиенических условий и предупреждению травм.

Страховка позволяет решать не только задачи психологической подготовки гимнастов (преодоление страха), но и позволяет избежать травмы. Под страховкой следует понимать готовность преподавателя (тренера) своевременно оказать помощь исполнителю упражнений в случае неудачного выполнения.

Страховка имеет немаловажное психологическое значение, особенно при выполнении упражнений, связанных с риском. В практике применяют индивидуальную страховку и групповую с использованием технических средств: специальных поясов (лонжи), петель, крепящих кисти к снаряду, амортизирующих устройств, утолщенных поролоновых матов, ям с поролоном и других технических средств. Злоупотребление ими в обычных условиях лишает гимнаста уверенности, способствует появлению излишнего страха, следствием которого могут быть и травмы.

Варианты страховки используются в зависимости от индивидуальных особенностей тренера и обучаемого: роста, веса, быстроты реакции, физической силы и др. Стоящий на страховке обязан хорошо знать технику выполнения упражнений и в зависимости от обстановки правильно выбрать место для оказания страховки, умело использовать разновидности страховки, не мешая гимнасту выполнять упражнение; знать индивидуальные особенности учеников. Страховщик должен учитывать, что буквально каждое гимнастическое упражнение имеет свои специфические особенности страховки, свои меры безопасности, а также приемы страховки.

Наряду с обеспечением страховки тренер должен прививать занимающимся навыки самостраховки. Под самостраховкой следует понимать способность гимнаста самостоятельно выходить из опасных положений, прекращая выполнение упражнений или изменяя его с целью предотвращения возможных травм.

Важной мерой предотвращения травматизма является врачебный контроль и самоконтроль. Гимнасты обязаны не реже одного раза в год проходить медицинское обследование. В специальном дневнике самоконтроля следует ежедневно регистрировать самочувствие, настроение, степень утомления, вес, пульс, аппетит и др.

Перед началом занятия преподаватель интересуется данными самоконтроля. В случае жалоб на усталость, недомогание необходимо принять меры: снизить нагрузку, воздержаться от обучения сложным упражнениям и т. п. В отдельных случаях направить занимающегося к врачу.

ОРУ. При плохой организации коллективного выполнения упражнений (недостаточная дистанция и интервал) наблюдаются случаи ушибов в результате столкновения с соседями. Ряд повреждений связан с выполнением упражнений на гибкость (шпагат и др.), что объясняется недостаточной подготовленностью к этим элементам. Причиной травматизма может быть и неудовлетворительное состояние мест занятий (например, скользкий пол, наличие посторонних предметов, препятствий). Предупредить подобный травматизм не представляет трудности, если преподаватель тщательно продумал содержание занятий. А ОРУ в парах — начальная форма приобретения навыков страховки и помощи.

Акробатические упражнения. Основной причиной большинства повреждений при выполнении акробатических упражнений является недостаточная техническая и физическая подготовленность занимающихся. Типичные ошибки: слабый толчок руками или ногами, расслабленное тело, перекося в полете, приземление на полную ступню или на расслабленные ноги, руки. Рекомендуется достаточно внимания уделять подготовительным упражнениям направленного характера. Для подготовки лучезапястного сустава — вращательные движения кисти; подскоки в упоре лежа; передвижения на руках в упоре лежа; из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа.

Для подготовки голеностопного сустава — вращательные движения стопой; то же с сопротивлением; поднятие на носки, опираясь передней частью стопы на возвышение высотой 5 см.

Умелая страховка при выполнении акробатических упражнений имеет большое значение. Неумелая страховка равносильна ее отсутствию или, что еще хуже, может привести к травме.

В связи с этим при применении страховки в процессе обучения от страхующего требуется:

- Знание техники данного упражнения.
- Быстрота реакции для обеспечения своевременной страховки.
- Умение быстро и правильно выбрать место для страховки.
- Умение выбрать для приложения усилия удобный момент. Широко применяются для страховки ручные пояса (лонжи).

Двое страхующих держатся за концы веревки. Задача страхующих — действовать согласованно. Гораздо совершеннее так называемый подвесной пояс. При страховке веревки

надо держать свободно и в случае опасного падения быстро их натянуть. Особое внимание необходимо обратить на обучение занимающихся навыкам самостраховки. С этой целью использовать прыжки в глубину с приземлением на ноги, на маты, на спину, на живот, в кувырок. Очень часто причиной повреждений являются различные недостатки в подготовке мест занятий. Здесь особое внимание надо обратить на укладку матов с точной их стыковкой, без щелей между ними.

Упражнения на перекладине и брусках разной высоты связаны с нагрузкой в первую очередь на суставы и мышцы верхних конечностей и особенно плечевого пояса. Отметим, что даже простые висы предъявляют плечевому суставу не совсем обычные требования — в бытовых и производственных условиях относительно редко встречаются такие положения тела. Возможны срывы кожи ладоней, чему способствует неудовлетворительное состояние самих снарядов: ржавый гриф перекладины или слишком шероховатая жердь, излишнее наслоение магнезии, шатание стоек или неровная их установка, непрочность растяжек или их неисправность.

Гимнасты должны иметь накладки, предохраняющие ладонную поверхность от трения. Ладонные накладки — это полоски из натуральной кожи (лучше лосевой), надетые на пальцы и закрепленные ремешком на запястье (см. рис. 195). После занятий необходимо сделать холодную ванночку для ладоней, чтобы снять ощущение жжения. Перед сном полезно сделать горячую ванночку, шероховатые ладонные места почистить пемзой, а затем смазать детским кремом или ланолиновой мазью.

Страховщик должен внимательно следить за точностью выполнения упражнения, за правильностью прохождения каждой фазы движения, одновременно держать во внимании надежность хвата за гриф или жердь. Нередко падение происходит не в сторону ожидавшегося приземления. Мастерство страховки состоит в том, чтобы предугадать направление возможного падения гимнаста, сделав его менее опасным. Это достигается максимальной бдительностью страховщика.

Во время установки перекладины или брусков разной высоты необходимо тщательно проверить места крепления грифа или жердей со стойками. Сам гриф должен быть очищен от ржавчины, раковин, гладко отполирован наждачной шкуркой. Жерди должны быть сухими, гладкими, без трещин, очищенными от наслоения магнезии. Особенно тщательно надо осмотреть тросы, растяжки и места их крепления, проверить исправность креплений закладных деталей к полу, наличие всех шурупов, состояние крюков.

Упражнения на брусках. Большая часть травм на брусках — повреждения кисти, особенно пальцев, в момент перехватов, поворотов. Нередко при этом повреждается большой палец.

Нижние конечности повреждаются преимущественно в момент соскока или при ударе о брусья. Многие упражнения выполняются в упоре на руках. При слабости мышц, приводящих плечо, встречаются случаи травмирования плечевых и грудино-ключичных суставов, грудных мышц. Наблюдаются потертости и ссадины с внутренней стороны плеча.

Чтобы предохранить внутреннюю часть плеча от ссадин во время упражнений в упоре на руках, рекомендуется выполнять их в футболке с длинным рукавом или использовать эластичные нарукавники.

Причиной повреждений часто являются разная степень амортизации жердей, плохая их эластичность, трещины в них, неисправность зажимов, плохая устойчивость станины, неправильная установка жердей (по ширине плеч) и т. п.

Прежде чем проводить занятие, необходимо тщательно осмотреть брусья, обратив внимание на поверхность жердей, прочность соединения жерди со стержнем, прочность крепящих винтов, зажимов, вращение стержней в стойках станины, устойчивость брусьев, индивидуальную дистанцию между жердями. Выступающие края станины обложить матами. Маты должны укладываться с обеих сторон брусьев.

Упражнения на кольцах. Анализ показывает, что около 1/3 травм на кольцах связано с элементами, относящимися к группе выкрутов. Именно в момент выполнения этих упражнений может произойти повреждение области плечевого сустава. В меньшей степени, чем на перекладине, но те же неприятности испытывает гимнаст от трения ладонной поверхности о снаряд.

Неудовлетворительное состояние снаряда — одна из основных и наиболее опасных причин повреждений: непрочность тросов (перетертость), недостатки в креплении тросов к потолку, дефекты в блочной системе, непрочность ремней, соединяющих кольца с тросами; установка колец на разном уровне (большая часть нагрузки приходится на один плечевой сустав); трещины в кольцах. Следует помнить, что кольца изнашиваются быстрее других снарядов.

С целью профилактики травматизма прежде всего надо исключить бесконтрольные занятия на кольцах. Процент повреждений, полученных в отсутствие преподавателя, выше, чем при занятиях на любом другом снаряде (особенно при выполнении упражнений на большом каче).

Страховщик должен четко представлять специфику работы на кольцах; при махах прохождение вертикали сопровождается сильным рывком, увеличивающим опасность отрыва от снаряда.

Основное положение страхующего у снаряда — на линии колен сбоку. При выполнении упражнений махом вперед после пересечения гимнастом вертикальной линии внизу страхующий подставляет руки под спину, на махе назад — под грудь. Перед началом каждого занятия необходимо проверить готовность снаряда.

Упражнения на коне с ручками. На этом снаряде повреждения носят характер ушибов, растяжений, ссадин. Локализация повреждений следующая: лучезапястный сустав, локтевой сустав, пальцы рук. Ушибы и ссадины коленного сустава и голени происходят в результате ударов о коня.

Среди профилактических мероприятий при занятиях на коне первое место должно принадлежать правильной организации и методике обучения начинающих. Прежде всего, необходимо привить навык правильной, специфической для коня осанки, обеспечивающей и зрительный контроль за движениями. Важно уделить специальное внимание подготовке лучезапястного сустава: использовать разминочные упражнения, подсобные снаряды.

Для предохранения коленей от ссадин и для лучшего скольжения при выполнении маховых упражнений рекомендуется использовать наколенники. Для предупреждения тыльного перегиба в лучезапястном суставе рекомендуется бинтовать запястье эластичным бинтом.

При установке снаряда необходимо добиться полной его неподвижности в горизонтальном положении, убедиться в исправности покрытия коня и стандартности ручек, соответствующих ширине коня. Важно проверить расстояние между ручками для индивидуальной работы.

Опорный прыжок. Неуверенный разбег, неправильная его разметка, неточное расположение мостика, помехи в месте разбега или приземления, недостатки технической подготовки — вот причины травм при опорных прыжках.

К травмам приводят и неисправности снаряда: при толчке ногами мостик скользит по полу, одна часть коня выше другой, снаряд неустойчив, скользкое покрытие для отталкивания руками, в момент отталкивания задвигается одна из ножек коня. Надежная страховка — весьма существенный фактор в профилактике травм при опорных прыжках.

Основные приемы страховки при прыжках ноги врозь, согнув ноги, согнувшись: страхующий стоит спереди коня и немного сбоку места приземления. При обучении в момент отталкивания руками держать гимнаста двумя руками за плечо или одной рукой за предплечье, другой за плечо или под грудь, смещаясь вместе с ним после толчка руками о снаряд.

Перед началом занятия необходимо проверить общее состояние места для опорных прыжков: устойчивость коня, условия для отталкивания руками (отверстия от ручек заделать

специальными пробками), надежность крепления ножек, упругость и устойчивость мостика, после каждого прыжка проверить дистанцию от мостика до снаряда, а также состояние матов для приземления и при надобности поправить их стыковку и расположение. Площадка для приземления должна быть не менее 5 м в длину. Маты лучше укладывать в два слоя.

3.1.11. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24-28	
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6-8	7-12	6-14	
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248-1456	
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312-416	364-624	312-728	

3.1.12. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	5	5	5	
Отборочные	-	-	4	4	4	

Основные	-	-	4	4	4	
----------	---	---	---	---	---	--

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся велоспортом-шоссе (настольным теннисом) на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований к организации и методике данной работы. Основные из них:

- перед проведением испытаний по СФП в зале необходимо определить места проведения тестов, позволяющие провести работу в соответствии с требованиями к метрологической точности измерения результатов испытаний и их безопасности (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства);

- необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундомеров (лучше электронных), рейки для разметки сектора прыжков в длину, мела, рулетки для измерения 20-метровой дистанции, каната с нанесенной на нем стартовой и финишной метками, полужестких матов или тумбы высотой 45-55 см для теста «напрыгивание»;

- для судей необходимо подготовить программу тестирования СФП и специальные методические требования к каждому тесту, а также заранее заготовленные стандартные протоколы регистрации результатов;

- программа испытаний по СФП должна строго соответствовать возрастным данным и подготовленности гимнастов. В межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях – одного возраста;

- участники должны быть осведомлены о программе испытаний (полной, сокращенной, в отдельных видах и т.д.), критериях оценки результатов и сроках проведения данных соревнований; в крупных региональных соревнованиях программа испытаний по СФП может быть объявлена накануне;

- в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования к исполнению теста, акцентируется внимание на точности положений частей тела, темпе выполнения. На конкретных примерах показываются границы выполнения с оценками «считать» - «не считать»;

- в ходе испытаний на виде судья или его ассистент вслух ведет счет количеству повторений (если какое-нибудь из них не засчитывается, объявляется предыдущий счет); в тестах на статику через каждые 5-10 с объявляется время;

- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка (с, см, количество повторений), которая затем по таблице переводится в баллы;

- при повторных испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования, если они соответствовали предписанным нормам;

- в любых испытаниях по СФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не оцениваются.

4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатом освоения Программ по сложно-координационным видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

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 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.

4.3. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам. Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблица), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам.

Требования к спортивным результатам в легкой атлетике

этапы подготовки		минимальное требование
СОГ		б/р
ГНП	1 г.о.	б/р
	2 г.о.	3юн
Т(СС)	1 г.о.	2 юн.
	2 г.о.	1ю.
	3 г.о.	3
	4 г.о.	2
	5 г.о.	2-1
ССМ	1 г.о.	1-КМС
	2 г.о.	КМС

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ ПО СФП ДЛЯ ГИМНАСТОВ

1. **Бег на 20 м с высокого старта** проводится на резиновой или тафтинговой дорожке. У занимающихся 1-го года обучения тест принимают стартер и секундометрист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундометрист включает секундомер.

Секундомер выключается при первом пересечении финишной линии ногой. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта.

2. Прыжок в длину с места. Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подрыда, засчитывается лучший результат.

3. Лазанье по канату (4 м) выполняется без помощи ног из положения сидя ноги врозь. Поднятая вверх рука участника держит канат в месте нижней 4-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки. Занимающихся 11 лет и старше выполняют лазанье в висе углом ноги врозь (угол между разведенными ногами не менее 90°). При невыполнении этого требования лазанье не засчитывается.

4. Подтягивание в висе на перекладине выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения – средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.

5. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.

6. Угол в висе на гимнастической стенке. Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.

7. Отжимание в упоре лежа на параллельных гимнастических скамейках. Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч испытуемых. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и одновременного отжимания руками счет прекращается.

8. Отжимание в упоре на брусьях. Засчитывается полное опускание в упор на согнутых руках при полном последующем из выпрямлении. Не допускается сгибание в тазобедренных суставах.

9. **Поднимание прямых ног из виса углом в высокий угол в висе на гимнастической стенке.** Окончанием подъема считается момент касания носками ног рейки над головой. Полное возвращение ног в стартовое положение (прямой угол) обязательно. Движение возобновляется только после касания ногами руки проводящего, обозначающего положение прямого угла.

10. **Высокий угол в упоре** (на брусках, с 11 лет на помосте). Прямые ноги расположены вплотную к туловищу. Допускается отклонение ног от вертикали не более, чем на 10°.

11. **Стойка силой согнувшись («спичаг») на брусках.** Выполняется из упора углом (обозначить). Выполнением считается выход в стойку на руках (обозначить). Возвращение в исходное положение упора углом через положение согнувшись. При сгибании рук выполнение не засчитывается (об этом гимнаст заранее предупреждается).

12. **Подъем силой на кольцах.** Выполняется глубоким хватом из фиксированного виса, при взятии глубокого хвата допускается помощь. В подъеме разрешается незначительное сгибание в тазобедренных суставах. Обязательно полное выпрямление рук в упоре. Опускание в вис – через согнутые руки. Повторение – из виса на полностью выпрямленных руках.

13. **Горизонтальный вис сзади на кольцах (держат).** Приход в вис сзади (прямым телом или прогнувшись) осуществляется произвольно. Секундомер отключается при опускании ног ниже горизонтали.

14. **Стойка на руках силой согнувшись согнутыми руками на брусках.** Выполнением считается обозначенная стойка. Опускание в исходное положение - упор углом (обозначить) осуществляется согнувшись.

15. **Круги двумя на количество, на коне с ручками.** Начало – произвольное. При неудачном начале (выполнение не более 5 кругов) разрешается вторая попытка. Техника кругов не оценивается.

16. **Стойка на руках на помосте, на время.** Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ГНП 1 года обучения

Баллы	Поднимание ног (раз)	Угол, с	Прыжок в длину, см	Бег 20м, с	Подтягивание (кол-во раз)	Гибкость (баллы)	Канат (метр)
10	10	10	130	5,0	15		2
9,5			125	5,2	14		1,9
9	9	9	120	5,4	13		1,8
8,5			115	5,6	12		1,6
8	8	8	110	5,8	11		1,5
7,5			105	6,0	10		1,4
7	7	7	100	6,1	9		1,3
6,5			95	6,2	8		1,2
6	6	6	90	6,3	7		1,0
5,5			85	6,4	6		0,9
5	5	5	80	6,5	5		0,8
4,5			75	6,6	4		0,7
4	4	4	70	6,7	3		0,6
3,5			65	6,8	2		0,5
3	3	3	60	6,9	1		0,4
2,5			55	7,0	0		0,3
2	2	2	50	7,1	0		0,2
1,5			45	7,2	0		0,1
1	1	1	40	7,3	0		0
0,5			35	7,4	0		0

ГНП 2 года обучения

Баллы	Поднимание ног (раз)	Угол, с	Прыжок в длину, см	Бег 20 м, с	Подтягивание (кол-во раз)	Гибкость (баллы)	Канат (метр)
10	20	15	150	4,0	10		4
9,5	19	14	145	4,1			
9	18	13	140	4,2	9		
8,5	17	12	135	4,3			
8	16	11	130	4,4	8		3,5
7,5	15	10	125	4,5			
7	14	9	120	4,6	7		3
6,5	13	8	115	4,7			
6	12	7	110	4,8	6		
5,5	11	6	105	4,9			
5	10	5	100	5,0	5		2,5
4,5	9	4	95	5,1			
4	8	3	90	5,2	4		2,0
3,5	7	2	85	5,3			
3	6	1	80	5,4	3		1,5
2,5	5		75	5,5			
2	4		70	5,6	2		1,0
1,5	3		65	5,7			
1	2		60	5,8	1		0,5
0,5	1		55	5,9			

УТГ 1 года обучения

Баллы	Подн. ног, раз	Выс. угол, с	Подъем силой, раз	Прыж. в дл., см	Бег, с	Подтяг. в висе, раз	Под. перев., раз	Гиб- сть	Канат, с	Стойка, с	Спичак, раз	Круги, раз
10	15	10	4	180	3,5	10	10		10	10	5	5
9,5	14			175	3,6				11			
9	13	9		170	3,7	9	9		12	9		
8,5	12			165	3,8				13			
8	11	8	3	160	3,9	8	8		14	8	4	4
7,5	10			155	4,0				15			
7	9	7		150	4,1	7	7		16	7		
6,5	8			145	4,2				17			
6	7	6	2	140	4,3	6	6		18	6	3	3
5,5	6			135	4,4				19			
5	5	5		130	4,5	5	5		20	5		
4,5	4			125	4,6				21			
4	3	4	1	120	4,7	4	4		22	4	2	2
3,5	2			115	4,8				23			
3	1	3		110	4,9	3	3		24	3		
2,5				105	5,0				25			
2		2		100	5,1	2	2		26	2	1	1
1,5				95	5,2				27			
1		1		90	5,2				28	1		
0,5				85	5,4				29			

УТГ 2 года обучения

Баллы	Подн. ног, раз	Выс. угол, с	Подъем силой, раз	Прыж. в дл., см	Бег, с	Подтяг. в висе, раз	Под. перев., раз	Гиб- сть	Канат, с	Стойка, с	Спичак, раз	Круги, раз
10	20	15	7	190	3,3	15	15		9	30	10	30
9,5	19	14		185	3,4	14	14		10	28		
9	18	13	6	180	3,5	13	13		11	26	9	25
8,5	17	12		175	3,6	12	12		12	24		
8	16	11	5	170	3,7	11	11		13	22	8	20
7,5	15	10		165	3,8	10	10		14	20		
7	14	9	4	160	3,9	9	9		15	18	7	18
6,5	13	8		155	4,0	8	8		16	16		
6	12	7	3	150	4,1	7	7		17	14	6	16
5,5	11	6		145	4,2	6	6		18	12		
5	10	5	2	140	4,3	5	5		19	10	5	15
4,5	9	4		135	4,4	4	4		20	8		
4	8	3	1	130	4,5	3	3		21	6	4	13
3,5	7	2		125	4,6	2	2		22	5		
3	6	1		120	4,7	1	1		23	3	3	10
2,5	5			115	4,8				24	2		
2	4			110	4,9				25	1	2	5
1,5	3			105	5,0				26			
1	2			100	5,1				27		1	3
0,5	1			95	5,2				28			

УТГ 3 года обучения

Баллы	Подн. ног, раз	Выс. угол, с	Подъем силой, раз	Прыж. в дл., см	Бег, с	Подтяг. в висе, раз	Под. перев., раз	Гиб- сть	Канат, с	Стойка, с	Спичак, раз	Круги, раз
10	20	15	10	200	3,2	20	20		8	60	10	40
9,5	19	14		195	3,3	19	19		9			
9	18	13	9	190	3,4	18	18		10	55	9	35
8,5	17	12		185	3,5	17	17		11			
8	16	11	8	180	3,6	16	16		12	50	8	30
7,5	15	10		175	3,7	15	15		13			
7	14	9	7	170	3,8	14	14		14	45	7	25
6,5	13	8		165	4,9	13	13		15			
6	12	7	6	160	4,0	12	12		16	40	6	23
5,5	11	6		155	4,1	11	11		17			
5	10	5	5	150	4,2	10	10		18	35	5	20
4,5	9	4		145	4,3	9	9		19			
4	8	3	4	140	4,4	8	8		20	30	4	18
3,5	7	2		135	4,5	7	7		21			
3	6	1	3	130	4,6	6	6		22	25	3	15
2,5	5			125	4,7	5	5		23			
2	4		2	120	4,8	4	4		24	20	2	10
1,5	3			115	4,9	3	3		25			
1	2		1	110	5,0	2	2		26	15	1	5
0,5	1			105	5,1	1	1		27	10		

УТГ 4 года обучения

Баллы	Подн. ног	Выс. угол	Подъем силой	Прыж. в дл.	Бег	Подтяг. в висе	Под. перев	Гибк	Канат, с	Стойка	Спичак	Круги
10	20	20	12	210	3,1	20	20		7	80	10	50
9,5	19	19		205	3,2	19	19		8			
9	18	18	11	200	3,3	18	18		9	70	9	40
8,5	17	17		195	3,4	17	17		10			
8	16	16	10	190	3,5	16	16		11	60	8	
7,5	15	15		185	3,6	15	15		12			
7	14	14	9	180	3,7	14	14		13	50	7	35
6,5	13	13		175	3,8	13	13		14			
6	12	12	8	170	3,9	12	12		15	40	6	
5,5	11	11		165	4,0	11	11		16			
5	10	10	7	160	4,1	10	10		17	30	5	
4,5	9	9		155	4,2	9	9		18			
4	8	8	6	150	4,3	8	8		29	20	4	
3,5	7	7		145	4,4	7	7		20			
3	6	6	5	140	4,5	6	6		21	10	3	20
2,5	5	5		135	4,6	5	5		22			
2	4	4	4	130	4,7	4	4		23		2	
1,5	3	3		125	4,8	3	3		24			
1	2	2	3	120	5,9	2	2		25		1	10
0,5	1	1		115	5,0	1	1		26			

УТГ 5, ССМ

Баллы	Подн. ног	Выс. угол	Подъем силой	Прыж. в дл.	Бег	Подтяг. в висе	Под. перев	Гибк	Канат, с	Стойка	Спичак	Круги
10	20	20	12	210	3,1	20	20		7	80	10	50
9,5	19	19		205	3,2	19	19		8			
9	18	18	11	200	3,3	18	18		9	70	9	40
8,5	17	17		195	3,4	17	17		10			
8	16	16	10	190	3,5	16	16		11	60	8	
7,5	15	15		185	3,6	15	15		12			
7	14	14	9	180	3,7	14	14		13	50	7	35
6,5	13	13		175	3,8	13	13		14			
6	12	12	8	170	3,9	12	12		15	40	6	
5,5	11	11		165	4,0	11	11		16			
5	10	10	7	160	4,1	10	10		17	30	5	
4,5	9	9		155	4,2	9	9		18			
4	8	8	6	150	4,3	8	8		29	20	4	
3,5	7	7		145	4,4	7	7		20			
3	6	6	5	140	4,5	6	6		21	10	3	20
2,5	5	5		135	4,6	5	5		22			
2	4	4	4	130	4,7	4	4		23		2	
1,5	3	3		125	4,8	3	3		24			
1	2	2	3	120	5,9	2	2		25		1	10
0,5	1	1		115	5,0	1	1		26			

4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки

(исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных

требований. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (требования для ССМ-3) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

4.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2х10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2х10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 5 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)

	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на жерди (не менее 12 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 раз)	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях (не менее 5 с)	Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях (не менее 5 с)
	И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	И.П. положение «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 10 раз)
	Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)

Сила	И.П. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз)	И.П. «угол» ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги врозь (не менее 8 раз)
	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 10 с)	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 13 с)
	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)	И.П. положение «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 15 раз)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе (не менее 8 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)
	И.П. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз)	И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках (не менее 10 раз)
Выносливость	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 221 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0 с)
	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 15 раз)	И.П. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги вместе (не менее 10 раз)

	И.П. упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись (не менее 8 раз)	И.П. вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку (не менее 10 раз)
	Упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7,1 с)	Высокий угол на гимнастическом бревне (не менее 12,0 с)
Выносливость	Стойка на руках на гимнастических кольцах (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 60 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Аркаев, Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов: На примере сборной команды страны: дис. ... канд. пед. наук / Л.Я. Аркаев. – СПб., 1994. – 146 с.
2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
3. Артёмова, Е.Н. Индивидуализация тренировочного процесса при обучении упражнениям на гимнастическом бревне / Е.Н. Артёмова, В.А. Савченко // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2007. – № 9. – С. 53-55.
4. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
5. Безруких, М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
6. Бирючков, Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе: учебное пособие для студентов вузов физ. культуры / Б.И. Бирючков. – М.: РГАФК, 2002. – 111 с.
7. Брянчина, Е.В. Прыжковые упражнения на мягкой опоре как одно из средств снижения ударной нагрузки на стопу и общего укрепления организма / Е.В. Брянчина // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 2. – С. 43-44.
8. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». 2005. – 448 с.
9. Голубева, Г.Н. Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и

адаптации детей дошкольного возраста / Г.Н. Голубева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 51-52.

10. Голубева, Г.Н. Формирование двигательного режима ребенка до 6 лет: монография / Г.Н. Голубева. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 124 с.

11. Григорьянц, И.А. Спортивная гимнастика: от Сиднея до Афин / И.А. Григорьянц // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2005. – № 4. – С. 28-34.

12. Григорьянц, И.А. Требуется тренер... / И.А. Григорьянц, В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2008. – № 5. – С. 40-42.

13. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: учебное пособие для студентов / Ю.А. Ермолаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.

14. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

15. Загrevский, В.И. Биомеханические параметры стартовых условий полётной части перелётных упражнений «Ткачёв» на перекладине / В.И. Загrevский, В.С. Шерин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 6-8.

16. Загrevский, В.И. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов: дис. ... канд. пед. наук / В.И. Загrevский. – Томск, 1998. – 174 с.

17. Загrevский, О.И. Исследование моментов мышечных сил в плечевых суставах и гимнастов различного возраста / О.И. Загrevский // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 12-14.

18. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

19. Зотова, Ф.Р. Круговая тренировка и развитие физических способностей детей школьного возраста / Ф.Р. Зотова, Р.Р. Азиуллин. – Набережные Челны: КамГИФК, 2000. – 196 с.

20. Кузнецов, В.С., Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: учебное пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: ВЛАДОС, 2003. – 176 с.

21. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский Спорт, 2004. – 464 с.

22. Лавшук, Д.А. Оптимизация техники гимнастических упражнений на основе данных имитационного моделирования двигательных действий / Д.А. Лавшук // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2007. – № 1. – С. 72-74.
23. Лазарев, М.Л. Здравствуй!: учеб.-метод. пос. для педагогов дошк. образов. учрежд. / М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 248 с.
24. Леводянский, И.М. Средства и методы воспитания физических качеств юных гимнастов на этапе начальной специализированной подготовки: дис. ... канд. пед. наук / И.М. Леводянский. – Л., 1994. – 146 с.
25. Лубшева, С.В. Факторы специальной подготовленности / С.В. Лубшева // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2008. – № 1. – С. 51-53.
26. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ООО “Фирма “Издательство АСТ”, 1998. – 284 с.
27. Матвеев, Л.П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры, 1999. – № 1. – С. 2-11.
28. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 137 с.
29. Менхин, А.В. Особенности проявления скоростно-силовых способностей юными гимнастками и акробатками / А.В. Менхин, Е.К. Савенкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. – 2005. – № 2. – С. 28-30.
30. Пензулаева, Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей. "Воспитание детей в старшей группе детского сада" / Л.И. Пензулаева, сост. Г.М. Лямина. – М., 1984. – 190 с.
31. Пенькова, И.В. Состояние опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста / И.В. Пенькова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 53-57.
32. Петров, П.К. Гимнастика в школе: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 460 с.
33. Петров, П.К. Математико-статистическая обработка результатов педагогических исследований: учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск: УдГУ, 2006 – 86 с.
34. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
35. Распопова, Е.А. Морфофункциональный мониторинг молодых спортсменов как критерий оптимизации тренировочного процесса в прыжках в воду / Е.А. Распопова, Т.В.

Панасюк, Н.Е. Шовгеня // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. – 2005. – № 4. – С. 36-38.

36. Розин, Е.Ю. Спортивная гимнастика: переворот в оценке мастерства / Е.Ю. Розин // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2007. – № 5. – С. 38-40.

37. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000. – 212 с.

38. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.

39. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: эволюция или кризис вида? / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2005. – № 1. – С. 30-32.

40. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

41. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

42. Сысоев, А.Н. Специальная физическая подготовка гимнастов как фактор качественного овладения базовыми упражнениями на коне: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Сысоев. – Тамбов, 2010. – 24 с.

43. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 232 с.

44. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

45. Худолей, О.Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: монография / О.Н. Худолей. – Харьков: «ОВС», 2005. – 336 с.

46. Шлемин, А.М. Система подготовки юных гимнастов: метод. пособие / А.М. Шлемин, П. К. Петров. – М.: ГЦОЛИФК, 1977. – 97 с.

47. Шишкина, В.Н. Движение плюс движение / В.Н. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

48. Черепов, Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего

дошкольного возраста / Е.А. Черепов, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 2. – С. 60-63.

6.0. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований (индивидуально).