

Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Владимирской области
«Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»
Центр поддержки одаренных детей «Платформа Владимир»

Принята на заседании
Экспертного совета
от «26» февраля 2025 г.
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ:
Проректор института

Л.В. Куликова
«29» апреля 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Учебно-тренировочные сборы по спортивной гимнастике»**

Уровень программы: **продвинутый**

Возраст учащихся: **8-17 лет**

Срок реализации: **80 ч.**

Составитель:

Башкин С.Н.,

мастер спорта России по спортивной
гимнастике

**Владимир
2025**

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список использованной литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика «Учебно-тренировочные сборы по спортивной гимнастике» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (утверждена приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 953).

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, направленный на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающихся, спортсменов) посредством организации систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд. Актуальность курса обусловлена тем, что предполагает ознакомление с особенностями выполнения олимпиадных задач по литературе.

Адресат программы – программа рассчитана на спортсменов 9-16 лет общеобразовательных учреждений вне зависимости от наличия или отсутствия ОВЗ, обладающих высокой мотивацией к обучению и с учетом результатов рейтинга их спортивных достижений.

Занятия проводятся очно на площадке ГАУ ДО ВО «СШОР по спортивной гимнастике им. Н.Г. Толкачева» по адресу: г. Владимир, Спортивный пер., 1.

Общее количество учебных часов – 80. Периодичность и продолжительность занятий: 10 занятий по 6 академических часов с перерывом между занятиями - 60 часов; и 2 часа в день развивающие мероприятия – 20 часов.

Формы работы: групповые (в аудитории) и индивидуальные (домашние задания).

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

1.2 Цели и задачи программы

Цель: достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта спортивная гимнастика и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие (предметные) – совершенствование техники и тактики вида спорта спортивная гимнастика; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитательные (личностные) – обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в виде спорта - спортивная гимнастика.

Метапредметные (Развивающие) – возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов; повышение спортивной работоспособности; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.

1.3 Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка гимнастов (ОФП)	6	2	4	Сдача норматива
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	4	Сдача норматива
3	Специальная техническая подготовка (СТП)	6	2	4	Сдача норматива

4	Батутная подготовка	6	2	4	Сдача норматива
5	Хореографическая подготовка	6	2	4	Сдача норматива
6	Акробатическая подготовка	6	2	4	Сдача норматива
7	Стойечная подготовка	6	2	4	Сдача норматива
8	Кувырковая подготовка	6	2	4	Сдача норматива
9	Комбинационная подготовка	6	2	4	Сдача норматива
10	Функциональная подготовка	6	2	4	Сдача норматива
11	Развивающая часть	20	10	10	
	ИТОГО	80	30	50	

Содержание учебного плана

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки характеризуется одновременным процессом теоретической подготовки и развитием физической подготовленности обучающихся с постепенным увеличением доли специальной физической подготовки и технической подготовки в учебно-тренировочном процессе в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Изучение и отработка новых элементов спортивной гимнастики и смежных видов спорта (батут, акробатика, элементы танца) идет «от простого к сложному», с доведением до «автоматизма» выполнения ряда подготовительных и подводящих упражнений в соответствии с возрастными, индивидуальными и гендерными особенностями обучающихся. По мере освоения базовых или так называемых «школьных» упражнений необходимо переходить к изучению элементов обязательной программы по спортивной гимнастике, утвержденной главным тренером сборных команд России в соответствии с возрастом, полом и выполненным спортивным разрядом. После овладения на достаточно стабильном уровне отдельными элементами обязательной программы нужно переходить к выполнению связок элементов, затем можно комбинировать половину необходимых упражнений на снаряде и отработке полной комбинации. Обучающимся хорошо выполняющим комбинационную работу обязательной программы можно дополнительно изучать элементы из обязательной программы последующего разряда или упражнения из таблицы элементов правил по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 27.09.2022 г. №768 и соответствующим трудности уверенно выполняемых элементов либо более высокой трудности сходных элементов. Например, элементы, выполняемые в группировке, заменяются на элементы согнувшись

или прогнувшись; элементы прогнувшись выполняются с вращением вдоль продольной оси тела; изученные элементы выполняются из неудобного хвата или из другого исходного положения и т.д. Очень важно при изучении и отработке новых элементов не форсировать техническую подготовку и включение данных упражнений в программу, при отсутствии стойкого навыка выполнения базовых элементов нельзя переходить к изучению новых элементов «родственных» групп.

После изучения и освоения наиболее сложных элементов из таблицы трудности, можно начинать комбинирование элементов из различных групп и выполнение связок элементов для получения надбавки при оценивании трудности комбинации на соревнованиях, согласно правил по виду спорта «спортивная гимнастика» и правил Международной федерации гимнастики (FIG) соответственно для спортсменов мужского и женского пола.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы.

Тематика теоретических занятий:

Тема 1. Развитие спортивной гимнастики в России и за рубежом.

История зарождения спортивной гимнастики, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по спортивной гимнастике. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивной гимнастики. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебно-тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви на занятиях спортивной гимнастикой. Личная гигиена спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие утомления и восстановления. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивной гимнастикой. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при несчастных случаях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, порезах, переломах, обмороке и т.д.

Дневник спортсмена. Запись учебно-тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Тема 5. Основы методики тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психологическая и др. Особенности развития общей и специальной выносливости, координации, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных гимнастов в спортивной гимнастике. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 6. Психологическая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Психологическая подготовка. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям. Необходимость сознательного отношения спортсмена к выполнению заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на учебно-тренировочных занятиях. Понятие о чувстве «команды», дисциплине.

Тема 7. Правила, организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике.

Виды и программа соревнований по спортивной гимнастике. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 8. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Специальная техника для подготовки снаряда к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них – общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами в группах начальной подготовки. В дальнейшем,

по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Общая физическая подготовка направлена в основном на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации спортсменов и включает в себя следующие виды упражнений:

- строевые упражнения;
- общие развивающие упражнения без предметов;
- общие развивающие упражнения с предметами;
- гимнастические упражнения;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры;
- легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка (СФП).

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-преподаватель 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 перемахах, 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 наращиваться 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% времени учебно-тренировочных занятий, 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 т.д. – также имеют место случаи, когда тренеры-преподаватели в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

Общие упражнения для специальной физической подготовки.

1. Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с около предельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,

- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- зеркальное выполнение упражнений,
- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

Специально техническая подготовка.

В процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры-преподаватели должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнаст (гимнастка), 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, включающих:

«школа» – элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья (см. раздел 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 ногах, приземление и др. Яркий образец упражнений типа «базового блока» – так называемые «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 (см. ниже практический материал на видах многоборья);
- базовые соединения и комбинации (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

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 подкрепление 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 различать понятия «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.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интенсивный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук:

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимания в упоре лежа с отягощением.

2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках.
3. В упоре на параллельных брусьях – сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед.
4. Лазанье по канату без помощи ног.
5. Из виса на перекладине, в/ж – переворот в упор и медленное опускание («сползание») в вис.
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам – выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
7. Лежа на полу – поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М – 50%).
8. Из стойки штанга внизу – поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М – 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги.
9. Параллельные брусья (стоялки) – отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°).
10. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу – поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх – опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу – дугами вперед руки вверх.
11. Кольца – размахивание в упоре (для всех групп СС).
12. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.
13. Упор руки в стороны опорой плечами, предплечьями на брусьях, кольцах (для мужских групп).

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) – поднимание 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 – поднимание 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 – поднимание ног на 15-20° выше горизонтали.
7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (для женских групп).

8. То же на брусках, помосте – на время.
9. Лежа на мате – быстрое поднятие прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной «складки».
10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° – перекаты боком вправо-влево.
11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж), то же и ноги вместе (М).
12. Вис прогнувшись на н/ж.
13. Из виса на кольцах махом-силой с прямым телом – вис прогнувшись (М).
14. В упоре на коне с ручками – прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами (М).
15. «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 и б.).
5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время.
6. На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе.
7. То же махом ногами из виса сзади.
8. Удержание виса сзади прогнувшись на н/ж (Ж).

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров;
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места;
- лазание по канату на время;
- игры и игровые задания;
- прыжки через скакалку в быстром темпе;
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры;
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений.

Упражнения на координацию.

Комплекс упражнений для тренировки чувства равновесия (выполняется на надувной платформе или на мягкой поверхности):

1. Наступите на платформу или мягкую поверхность, отведение одной ноги, вперед-назад в сторону и попытайтесь удержать равновесие. Положение рук при этом может быть любым, главное – не размахивать ими.
2. Стоя на одной ноге: комбинация руками – (бревно).
3. Стоя на одной, ноге с закрытыми глазами.
4. Стоя на колене – удержание равновесия. Повторить 3-5 раз с каждой ноги, стараясь сохранять равновесие как можно дольше.

Упражнения с мячиком:

- Взять в руку теннисный мячик, подбросить его и поймать, повернув кисть. Повторить 5-10 раз с каждой руки. (не подкидывать мячик высоко, рука должна следовать за мячом и поворачиваться в самый последний момент).

Упражнения с палкой:

- Встать прямо, палку держать обеими руками параллельно полу, подбросить ее выше головы и поймать, скрестив руки. Повторить 5-10 раз.

Упражнения на растяжку.

Упражнения для наклона вперед:

1. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток.
2. Стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног.
3. Встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать).
4. Сидя ноги врозь, наклон вперед с помощью.

Упражнения для овладения мостом:

1. Наклоны назад, касаясь стенки руками.
2. Стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола.
3. Сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать.
4. Стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост.
5. Лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой.
6. Стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

Упражнения на поднятие ног:

1. Махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо).
2. Встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса, приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу над рейкой.
3. Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений).
4. Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса).

Упражнения для гибкости в плечевом поясе:

1. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно.
2. То же с гантелями, с утяжелителями.
3. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, поролоном, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в И.П.
4. Из положения лежа, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в И.П.
5. В виси на перекладине: выкрут назад.
6. Сид на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20-30 сек, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 сек.).
7. Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20-30 сек.

Упражнения для овладения шпагатами:

1. Из упора лёжа ноги врозь, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо – левым бедром.
2. Стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже.
4. То же, но встать одной ногой на 2-3 рейку.
5. Из седа ноги врозь, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И.П.
6. Шпагат, правая вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10 до 20 см). Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате.
7. Спиной к опоре, правая впереди, партнеру пружинистым движением поднять ногу на предельной высоте 10-20 с., расслабить мышцы бедра, партнер пружинистым движением поднимает ногу вперед до предела и т.д. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Обратить внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная – в свободной позиции.
8. То же, стоя боком к опоре (близко, касаясь бедром опоры). Партнер стоит сзади занимающегося, одной рукой поднимает ногу, другой

удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная и работающая нога выворотно.

8. То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой позиции. Пружинистые движения ногой назад (невыворотно) с помощью партнера.

9. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии слегка согнутых рук, опорная нога в свободной III позиции.

10. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед.

Упражнения для растяжки голеностопного сустава:

- из седа на пятках, перейти в упор на оттянутых носках.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения для развития специальной прыгучести.

2. Упражнения для улучшения техники разбега.

3. Специальные статические упражнения.

4. Стоечные упражнения.

5. Специальные упражнения на брусках (лямки).

6. Специальные упражнения на бревне.

7. Специальные упражнения на кольцах.

8. Специальные упражнения на растяжку.

9. Хореографическая подготовка.

10. Специальные упражнения на батуте.

Рекомендуемые упражнения.

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, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь).

9. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями.

10. Прыжки со скакалкой.

11. В выпаде одной ногой вперед со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде.

12. В выпаде одной ногой в сторону, со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде в сторону.

13. Стоя со штангой на плечах: приседания в полуприсед.

Упражнения для развития специальной прыгучести:

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина

прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж).

2. То же с продвижением назад.

3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см).

4. То же с поворотом кругом на спину.

5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.

6. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок.

7. Два прыжка на места – третьим сальто назад в группировке.

8. То же с места.

9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см).

10. Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке.

11. Два темповых сальто назад с места.

12. Серия из 3-5 переворотов назад.

13. Рондат – серия темповых сальто назад.

15. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед.

16. 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.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЕВУШКИ).

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов хореографической «школы» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

1. Элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего).

2. Элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев.
3. Элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, и т.п.
4. Разновидности ходьбы и бега.
5. Волны, полуволны, пружинные движения руками.
6. Равновесие на двух ногах, на полупальцах.
7. Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону.
8. Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся:

- подготовительные движения классического танца (plie, battement, rond de jambe, developpe и их разновидности);
- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта);
- современный танец (освоение подготовительных упражнений);
- владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге;
- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»);
- владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела.

Следующий этап хореографической подготовки – профилирующий. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства родственных по структуре движений.

Например, прыжок шагом находится в центре семейства структурно-родственных упражнений: прыжка шагом кольцом, прыжка шагом сгибая-разгибая ногу, прыжка шагом с поворотом на 90°, 180°, прыжка шагом в аттитюде и др. Он является наиболее простым по сравнению с другими прыжками в техническом отношении. В то же время техническая основа, приобретенная при его освоении, достаточна для изучения упражнений данного типа.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умения выполнять их в различных сочетаниях.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы.

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

1. Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный).
2. Характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный).
3. Современный.

Следует отметить, что на всех этапах элементы школы движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике – это проблема воспитания выразительности движений.

Примерная последовательность упражнений в занятии.

I. Подготовительная часть:

1. Разновидности ходьбы.
2. Разновидности бега.
3. Танцевальные шаги, комбинации.
4. Общеразвивающие упражнения.

II. Основная часть:

1. У опоры:

- 1) demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами;
- 2) различные варианты battement tendu;
- 3) варианты battement tendu jete;
- 4) варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами;
- 5) варианты battement fondu;
- 6) варианты battement frappe;
- 7) rond de jambe en l'air;
- 8) developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами;
- 9) упражнения на растягивание;
- 10) grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями;
- 11) прыжки.

2. На середине ковра:

- 1) упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras;
- 2) упражнения для рук народных танцев, целостные волны, различные наклоны;
- 3) упражнения на равновесие;

- 4) туры lents, различные повороты;
- 5) сочетание равновесий, поворотов с элементами акробатики: перекаты, перевороты, шпагаты, мосты;
- 6) малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echange; jete и т.д.;
- 7) большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики.

III. Заключительная часть:

1. Упражнения для рук.
2. Упражнения на растягивание умеренной интенсивности.
3. Различные танцевальные элементы и соединения.
4. Упражнение на расслабление.

Для правильного построения урока хореографии принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ЮНОШИ).

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.

На этапе начальной подготовки.

Упражнения у опоры:

1. Demi plie, grand plie по 1-й, 11-й свободным позициям.
2. Battement tendu simple вперед, назад, в сторону, крестом.
3. Battement tendu demi plie.
4. Battement tendu jete вперед, назад, в сторону, крестом.
5. Grand battement jete.
6. Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре.
7. Выпады лицом к опоре.
8. Наклоны вперед, назад, в стороны (port de bras).

Упражнения на середине ковра:

1. Ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (grand battement jete).
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.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1. Выполнение пройденных элементов в соединениях.
2. Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (demi plie на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, то же близко к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги – нога в сторону).
3. Battement tendu passe par terre, battement developpe, grand battement jete.
4. Освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса.
5. Элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок.

Партерная хореография:

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 в сторону толчком двух ног.
9. Подскоки с одной ноги на другую, подскоки.

На этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

Элементы классического танца (у опоры):

1. Соединения из пройденных элементов. Battement frappe, battement double fondu, grand battement passe, grand battement jete pointe, grand battement balance.
2. 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.

БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Ровные прямые прыжки стоя. Это самое главное упражнение – потому что, пока воспитанники не научатся хорошо толкаться и чувствовать свое тело в воздухе – дальше двигаться не стоит. Для хорошего выталкивания надо следить, чтобы ягодичные мышцы были напряжены, таз держать чуть вперед, спина прямая. Руки держатся перед собой или помогают движениями

выталкиваться вверх, плечи подаются вверх. Нужно продавливать сетку вниз – чтобы она вытолкнула вверх, подольше находясь на ней. Ноги не сгибаются. В полете необходимо контролировать свое тело, избегать мелких движений рук и ног для поддержания равновесия. Взгляд направляется не под ноги, а в произвольную точку на стене на уровне взгляда.

1. *Прыжки с группировкой – в полете захват и удержание группировки.* Важно следить за ровным положением корпуса. Группировка достигается не наклоном корпуса – это ведет к потере равновесия, а подтягиванием ног, что в свою очередь происходит за счет работы мышц пресса (отдельно группировку можно отрабатывать, лежа на полу или в вися на перекладине). Необходимо не просто коснуться руками голеней, а зафиксировать группировку на некоторое время.

4. *Прыжки сидя (ноги вперед прямые).* Сначала из положения стоя прыжки вверх, прямые ноги поднимаются под прямым углом с приземлением на сетку сидя, прыжок вверх в исходное положение. Следующее упражнение – прыжок в сед – повторить три прыжка сидя – снова встать на ноги. Продолжение – выпрыгивание в положение сидя, прыжок с разворотом на 180 градусов.

5. *Прыжки на спине.* Главное – синхронизировать выдергивания вверх руками и ногами.

6. *Прыжки на животе.*

Из последних трех можно составлять самые разные комбинации. Например, на ногах — сидя – на спину – поворот на 180 градусов на спину – в сед – на живот... И так до бесконечности, в разных вариациях.

7. *Вращения в горизонтальной плоскости. 180, 360, 540... градусов.*

Главное – следить за тем, чтобы сначала выполнять выталкивание и только потом начинать вращение. Необходимо следить за осью вращения, чтобы она не заваливалась вправо-влево. В начале отработки можно выполнять вращения столбиком с небольшой амплитудой и после приобретения уверенности постепенно увеличивать амплитуду. Когда получается вращение столбиком – можно начинать группироваться во вращении. Обязательно тренировать вращения в обе стороны.

8. *Подводящее упражнение к сальто вперед.* Прыжок вверх, делаем в воздухе кувырок вперед и приземляемся на спину. Подводящее упражнение – несколько обычных кувырков на сетке. Для безопасности на сетку можно положить гимнастический мат.

9. *Подводящее упражнение к сальто назад* – с ног прыжок на спину, и со спины переворот назад с приземлением на ноги.

10. *Подводящее к боковым вращениям.* Исходное положение: стоя на сетке, линия плеч была вдоль широкой стороны. Прыжком через плечо приземление на спину и затем снова через другое плечо в исходное положение.

Батутная подготовка характеризуется постепенным усложнением изучаемых и отрабатываемых элементов и их соединений в зависимости от

этапа и года реализации спортивной подготовки. Для перехода к изучению следующего по сложности элемента батутной подготовки (акробатического элемента) необходимо до автоматизма «закрепить» предыдущий элемент, придерживаясь принципа «от простого к сложному». Данный принцип используется как в рамках одного занятия, так и в процессе годовой спортивной подготовки. Упражнения могут выполняться как на сетке, так и с приземлением в поролоновую яму или на жесткую опору, с применением различных видов страховки и без нее.

Специальные упражнения по технической подготовке на учебно-тренировочном этапе (до 2 лет).

Развитие гибкости:

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата;
- шпагаты, (продольный, поперечный);
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги;
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии;

Развитие силы.

Общая физическая подготовка:

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусках.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).
- челночный бег;
- выпрыгивание из упора присев.

Специальная физическая подготовка:

- лазание по канату на время;
- бег с ускорением 15-20 метров;
- круги на коне для мальчиков (количество);
- спичаг (количество);
- стойка силой (количество);
- стойка на руках (на время);
- подтягивание на перекладине (количество);
- отжимания в упоре на брусках.

Упражнения для формирования гимнастической осанки:

- лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, повороты вправо, влево;
- удержание планки, упоров лежа сзади, спереди и повороты через одну руку в упоре лежа;
- стойка на голове;
- удержание стойки на руках при помощи тренера-преподавателя в положении наклона 45 градусов;

- проходка в упоре на руках вдоль опоры в положении наклона 45 градусов;
- стойка на руках у стены в течение 30 секунд.

Батутная подготовка:

- отработка прыжков с максимальной амплитудой;
- прыжки с поворотом на 180, 360 градусов и более;
- прыжки в сед, прыжки на живот, на спину и их соединения;
- сальто вперед в группировке, согнувшись;
- сальто назад в группировке, согнувшись;
- сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.

Работа на снарядах – девушки.

Опорный прыжок:

- наскок в стойку на руках;
- переворот вперед через кубы;
- переворот вперед через прыжкового коня;
- рондат.

Брусья:

- отмахи в упоре;
- оборот назад не касаясь;
- подъем разгибом;
- отмах в стойку;
- соскок (варианты)
- соединения элементов;
- упражнения в лямках – подъем разгибом, отмах в стойку, обороты в стойку, «расхлесты».

Бревно:

- прыжок в шпагат (варианты);
- поворот на 180 градусов;
- перевороты вперед, назад, колесо;
- соединение элементов;
- элементы на равновесие;
- фляки: на одну ногу, на две;
- сальтовый соскок.

Акробатическая подготовка:

- стойка на руках (ходьба, повороты, соединения с другими элементами);
- темповые перевороты вперед: на одну, две ноги, фляк вперед;
- курбет, прыжок назад на спину;
- фляки с места;
- курбет-фляк, курбет-2 фляка, курбет-3 фляка;
- рондат-фляк, рондат-2 фляка, рондат-3 фляка;
- фляк-сальто, рондат- фляк-сальто;
- батутная подготовка.

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах – согласно специальным требованиям программ 2-1 юн. разряда*.

Опорные прыжки – согласно специальным требованиям программ 2-1 юн. разряда*.

Работа на снарядах – юноши.

Акробатическая подготовка:

- кувырки вперёд и назад;
- кувырок вперед со стойки на руках, кувырок назад в стойку;
- перевороты вперёд, назад, боком;
- рондат (переворот боком);
- фляк;
- связка: рондат-фляк;
- сальто вперёд с разбега;
- сальто назад с места с помощью тренера-преподавателя.

Конь-махи:

- махи, перемахи на коне с ручками;
- круги одной: левой, правой на коне с ручками;
- прямое скрещение влево, вправо;
- соскок магом одной с приземлением боком;
- изучение кругов двумя ногами на гимнастическом грибке.

Кольца:

- махи с большой амплитудой движений;
- выкруты вперёд и назад большим махом;
- выход силой в упор;
- угол в упоре на руках;
- изучение стойки на руках.

Опорный прыжок:

- с разбега толчком с мостика кувырок на горку матов;
- с разбега толчком с мостика сальто вперёд;
- прыжок в стойку на руках на горку матов, упасть на спину;
- переворот вперёд через горку матов с разбега.

Брусья:

- махи в упоре (выше горизонтали);
- махи в упоре на руках;
- подъём махом вперёд, назад из упора на руках;
- стойка на плечах;
- вис углом, подъем разгибом;
- соскоки большим махом вперёд и назад через одну жердь.

Перекладина:

- размахивания, санжировки;
- вис углом, подъем разгибом;
- оборот назад в упоре;
- соскок дугой, соскок махом назад;
- отмах в стойку на руках;
- изучение больших оборотов назад в лямках.

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах – согласно специальным требованиям программ 2-1 юн. разряда*.

Опорные прыжки – согласно специальным требованиям программ 2-1 юн. разряда*.

* Обязательные программы по спортивной гимнастике, утвержденные Главным тренером сборных команд России.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (свыше 2 лет).

Развитие активной гибкости:

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии;
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения;
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата;
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

Углублённое развитие специальных физических качеств:

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме;
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах;
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.);
- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

Упражнения для формирования гимнастической осанки:

- использование упражнений: лодочка на спине, животе на гимнастическом помосте, удержание в течение 15-20 секунд;
- удержание стойки на руках при помощи тренера-преподавателя в положении наклона 45 градусов;
- стойка на руках у стены в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

Батутная подготовка:

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов;
- двойное сальто вперёд в группировке;
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов;
- двойное сальто назад в группировке.

Работа на снарядах – девушки.

Опорный прыжок:

- переворот (варианты с поворотами в первой и во второй фазе);
- переворот и полтора сальто вперед в группировке;
- «цукахара» в группировке, согнувшись.

Брусья:

- отмах в стойку;
- большой оборот – вперед, назад;
- большой оборот с поворотом на 180, 360 градусов;
- обороты в стойку;
- «штальдеры»;
- поставить-снять;
- перелет с нижней жерди на верхнюю жердь;
- соскок (варианты);
- соединения элементов.

Бревно:

- перевороты вперед, назад, колесо;
- один фляк, 2 фляка, 3 фляка;
- переворот назад, фляк назад, фляк на 2 ноги;
- сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- рондаты;
- прыжки согласно спец. требований программы;
- поворот на одной ноге 360 градусов;
- акробатические связки;
- соскоки: бланш, бланш с поворотом на 180, 360, 540, 720 градусов.

Акробатика:

- курбетная подготовка;
- рондат-фляк-бланш;
- рондат-фляк-сальто назад с поворотом на 180, 360, 540, 720 градусов;
- рондат- фляк-сальто с перекрутом на спину на горку матов;
- соединения элементов;
- батутная подготовка.

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах – согласно специальным требованиям программ 1 вз.разряда, КМС**.

Опорные прыжки – согласно специальным требованиям программ 1 вз.разряда, КМС**.

Работа на снарядах – юноши.

Акробатическая подготовка:

- перевороты вперёд (серия);
- переворот-сальто вперёд в группировке. согнувшись, прогнувшись;
- перевороты назад (серия);
- рондат-фляк-сальто назад;
- рондат-фляк-сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- связка: рондат-фляк-двойное сальто назад в группировке с помощью тренера-преподавателя.

Конь-махи:

- Махи-перемахи на коне с ручками;
- круги левой, правой на коне с ручками;
- скрещение влево, вправо;
- круги на различных частях тела коня;
- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов;
- проходки вперёд, назад на теле коня.

Кольца:

- выкрут вперёд и назад большим махом;
- подъём в упор махом вперёд и махом назад;
- стойка на руках;
- большой оборот вперёд, назад (изучение);
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- соскок, двойное сальто назад в группировке;
- крест, горизонтальный упор (изучение).

Опорный прыжок:

- переворот вперёд;
- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов;
- рондат-сальто назад в группировке («Цукахара»);
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

Брусья мужские:

- махом назад – стойка на руках;
- стойка на руках – повороты плечом вперёд, назад;
- большим махом вперёд – поворот на 180 градусов (оберучный);
- дуга – подъём махом назад;
- силовая стойка;
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180 градусов;
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

Перекладина:

- большие обороты вперёд и назад;
- большим махом вперёд и назад поворот на 180 (санжировка);
- оборот назад не касаясь в стойку;
- «Штальдер», «Эндо»;
- соскок – сальто назад прогнувшись, с поворотом на 180, 360 градусов;
- соскок – двойное сальто назад в группировке.

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах – согласно специальным требованиям программ 1 вз.разряда, КМС**.

Опорные прыжки – согласно специальным требованиям программ 1 вз.разряда, КМС**.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Девушки.

Батутная подготовка:

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты);
- двойное сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись;
- двойное сальто вперёд и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов;
- двойное сальто назад прогнувшись.

Опорный прыжок:

- переворот вперед с поворотом на 360 градусов;
- переворот вперед-сальто вперед в группировке, согнувшись;
- переворот вперед-сальто вперед в группировке, согнувшись, с поворотом на 180 градусов;
- «Цукахара» согнувшись, прогнувшись;
- «Цукахара» в группировке, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- рондат-фляк, (сальтовые прыжки согласно прыжковой таблицы).

Брусья:

- отмах в стойку, отмахи в стойку с поворотом на 180, 360 градусов;
- большой оборот – вперед, назад;
- большой оборот с поворотом – 180, 360 градусов;
- обороты в стойку, «Штальдер», поставить снять, «закладки» – тоже самое с поворотом на 180, 360 градусов;
- перелет с н/ж на в/ж, с в/ж на н/ж;
- сальтовые элементы;
- соскок – разные варианты;
- соединения элементов;
- упражнения на перекладине в лямках.

Бревно:

- перевороты вперед, назад, колесо;
- один фляк, 2 фляка, 3 фляка;
- переворот назад - фляк назад, фляк на 2 ноги;
- сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- сальтовые элементы вперед;
- рондаты;
- прыжки согласно спец. требований программы;
- поворот на одной ноге на 360 градусов и более;
- акробатические связки;
- соскоки: бланш, бланш с поворотом на 180, 360, 540, 720, 1080 градусов;
- соскоки: двойное сальто в группировке, согнувшись.

Акробатическая подготовка:

- курбетная подготовка;
- рондат-фляк-бланш;
- рондат-фляк-бланш назад с поворотом на 180, 360, 540, 720 градусов;
- рондат-фляк-сальто с перекрутом на спину на горку матов;

- рондат-фляк-двойное сальто в группировке, согнувшись;
- соединения элементов;
- батутная подготовка
- комбинация хореографических прыжков.

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах – согласно специальным требованиям программ КМС, МС**.

Опорные прыжки – согласно специальным требованиям программ КМС, МС**.

Юноши.

Акробатическая подготовка:

- перевороты вперёд (серия);
- переворот-сальто вперёд в группировке. согнувшись, прогнувшись;
- перевороты назад (серия);
- рондат- фляк-сальто назад;
- рондат- фляк-сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- связка: рондат-фляк-двойное сальто назад в группировке.

Конь-махи:

- махи – перемахи на коне с ручками;
- круги левой, правой на коне с ручками;
- скрещение влево, вправо;
- круги на различных частях тела коня;
- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов;
- проходки вперёд, назад на теле коня.

Кольца:

- выкрут вперёд и назад большим махом;
- подъём в упор махом вперёд и махом назад;
- стойка на руках;
- большой оборот вперёд, назад (изучение);
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- соскок, двойное сальто назад в группировке;
- крест, горизонтальный упор (изучение).

Опорный прыжок:

(Высота прыжкового стола 135 см, прыжки выполняются с одного моста)

- переворот вперёд;
- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов;
- рондат - -сальто назад в группировке (Цукахара);
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

Брусья:

- махом назад – стойка на руках;
- стойка на руках – повороты плечом вперёд, назад;
- большим махом вперёд – поворот на 180 градусов (оберучный);
- дуга - подъём махом назад;
- силовая стойка;

- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180 градусов;
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- соскок, двойное сальто назад в группировке.

Перекладина

- большие обороты вперёд и назад;
- большим махом вперёд и назад поворот на 180 (санжировка);
- большим махом вперёд и назад 360 градусов (вертушка);
- оборот назад не касаясь в стойку;
- «Штальдер», «Эндо», «Адлер»;
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- соскок, двойное сальто назад в группировке, согнувшись, с поворотом на 360 градусов.

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах – согласно специальным требованиям программ КМС, МС**.

Опорные прыжки – согласно специальным требованиям программ КМС, МС**.

** Требования правил соревнований по виду спорта «спортивная гимнастика» и правил судейства Международной федерации гимнастики (ФИЖ).

1.4 Планируемые результаты

Результаты обучения.

По окончании обучения учащиеся:

- набрали необходимую физическую форму;
- улучшили техническую подготовку;
- ознакомились с новыми элементами для усложнения программы.

Результаты воспитывающей деятельности.

Учащиеся будут:

- знать правила вида спорта;
- понимать необходимость правильного питания;

Результаты развивающей деятельности.

Учащиеся будут:

- обладать широким кругозором.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный график

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	12.05	Очная	6	ОФП	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов

2	12.05	Очная	2	Судейский семинар	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
3	13.05	Очная	6	СФП	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
4	13.05	Очная	2	Как стать чемпионом: из личного опыта тренеров	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
5	14.05	Очная	6	СТП	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
6	14.05	Очная	2	Взгляд в прошлое (рассказ об истории школы)	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
7	15.05	Очная	6	Батутная подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
8	15.05	Очная	2	Изучение техники безопасности	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
9	16.05	Очная	6	Хореографическая подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
10	16.05	Очная	2	Учебно-познавательный фильм о спорте	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
11	19.05	Очная	6	Акробатическая подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
12	19.05	Очная	2	Судейский семинар	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
13	20.05	Очная	6	Стойкая подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
14	20.05	Очная	2	Как стать чемпионом: из личного опыта тренеров	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
15	21.05	Очная	6	Кувырковая подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
16	21.05	Очная	2	Взгляд в прошлое (рассказ об истории школы)	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа

17	22.05	Очная	6	Комбинационная подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
18	22.05	Очная	2	Изучение техники безопасности	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
19	23.05	Очная	6	Функциональная подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
20	23.05	Очная	2	Учебно-познавательный фильм о спорте	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа

2.2 Условия реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

При проведении учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях по спортивной гимнастике предъявляются определенные требования к спортивной экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю.

2.3 Формы аттестации

Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

2.4 Оценочные материалы

Оценка общей физической и специальной физической подготовки согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 1).

2.5 Методические материалы

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

- 1) знаково-контекстное обучение;
- 2) проблемное обучение, направленное на активизацию познавательной деятельности учащихся;

3) игровое обучение, повышающее мотивацию слушателей к овладению знаниями и умениями, формируемыми в ходе изучения материала.

Образовательные технологии, используемые при реализации программы предполагают следующие формы учебных занятий: лекция-дискуссия, командная игра, занятие-исследование.

2.6 Список использованной литературы

1. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне». М.: ФКиС, 1988
2. Вайцеховский «Книга тренера» М.: ФКиС
3. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». М.: ФКиС, 1977
4. Гавердовский Ю.К. «Гимнастическое многоборье (мужские виды)». М.: Советский спорт, 1987
5. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М.: Советский спорт, 2005
6. Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера». М.: ФКиС, 1981
7. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. «Эта многоликая гимнастика». СП: Лениздат, 1989
8. Менхин Ю.В. «Отбор в спортивной гимнастике». Малаховка: МОГИФК, 1987
9. Родионенко А.Ф., Розин Е.Ю., Юшин А.Б. «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. М.: Советский спорт, 2012
10. Родионенко А.Ф., Сучилин Н.Г. «Упражнения на кольцах». М.: ФКиС, 1978
11. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие). Малаховка: МОГИФК, 1986
12. Смолевский В., Менхин Ю., Силин В. «Гимнастика в трёх измерениях» М.: ФКиС, 1979
13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие). М.: Советский спорт, 2010

Приложение 1.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	Девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение - упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение - упор в	количество	не менее	

	положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	раз	-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			