

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Спортивная школа № 25»
(БУ ДО г. Омска СШ № 25»)

Рассмотрена и согласована
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «27» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

БУ ДО г. Омска «СШ № 25»

 Н.Ю. Гурова

от «27» августа 2024 года № 24-ОД



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

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России
от 09 ноября 2022 года № 953.

Срок реализации программы на этапах подготовки:

начальная подготовка – 2 года

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

высшего спортивного мастерства – без ограничений

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 953 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

4. Объем Программы

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14	18	21

	России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- спортивные соревнования

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

6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведен в приложении № 1 к Программе.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Название мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- Беседы и теоретические занятия на темы: «Структура учебно-тренировочного занятия», «Этапы спортивной подготовки», «Развитие физических качеств», «Основные правила соревнований», «Классификация судей» - Практические занятия: ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участие в соревнованиях в качестве помощника судьи, секретаря.	В течение года

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	- Беседы и теоретические занятия на темы: «Значение ЧСС в учебно-тренировочном процессе», «Основы разминки», «Классификация физических упражнений», «Виды соревнований», «Обязанности судей» - Практические занятия: ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий, составление конспектов учебно-тренировочных занятий, самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий, составление комплексов упражнений для развития физических качеств, проведение занятий по физической подготовке, участие в соревнованиях в качестве судьи на линии, хронометриста.	В течение года
---	---	----------------

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

Этап спортивной подготовки	Название мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Прохождение медицинского осмотра, получение допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, медико-биологические и восстановительные средства: гигиенические факторы (рациональный режим дня и питания, сон, личная гигиена и самоконтроль)	1 раз в год Постоянно
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение медицинского осмотра, получение допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, медико-биологические и восстановительные средства: гигиенические факторы (рациональный режим дня и питания, сон, личная гигиена и самоконтроль), некоторые медикаментозные препараты, поливитаминные комплексы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.	1-2 раза в год Постоянно В течение года

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Прохождение медицинского осмотра, получение допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, медико-биологические и восстановительные средства: гигиенические факторы (рациональный режим дня и питания, сон, личная гигиена и самоконтроль), некоторые медикаментозные препараты, поливитаминные комплексы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.	2 раза в год Постоянно В течение года
--	---	--

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для

присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в приложениях № 4-7 к Программе.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Изучаемый материал Программы распределяется по годам подготовки в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе. Каждый этап подготовки по Программе имеет свою направленность и задачи:

1 этап (начальной подготовки) – выявление задатков и способностей обучающихся, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой;

2 этап (учебно-тренировочный (спортивной специализации)) – всесторонняя физическая подготовка; развитие физических и специально-двигательных качеств; обучение техники гимнастических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости, решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться);

3 этап (совершенствования спортивного мастерства) – развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, освоения сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями, развития специальных физических качеств, приобретения соревновательного опыта выступлений.

Кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнастов и гимнасток – физическая подготовка. Программа предполагает как общую (ОФП), так и специальную (СФП) физическую подготовку обучающихся. СФП направлена на развитие всех основных двигательных качеств, необходимых развивающемуся и действующему гимнасту. В рамках освоения Программы важнейшее место занимает

техническая подготовка, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Материал технической подготовки реализуется согласно концепции базовой (специальной технической) подготовки, нацеленной на первоочередное высококачественное освоение технически наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения и (или) представляющие собой базовую ценность практически на всем протяжении спортивной карьеры гимнаста, гимнастки. Поскольку поэтапное деление процесса подготовки гимнастов и гимнасток, ориентированных на достаточно высокие спортивные достижения, носит весьма условный характер и фактически имеет непрерывный характер, данный материал программы дается в расчете на последовательное, из года в год, систематическое его освоение и совершенствование на протяжении целого ряда лет независимо от перехода из групп по годам обучения в рамках Программы. Практически одинаково важными для всех занимающихся спортивной гимнастикой, независимо от пола и возраста, являются упражнения акробатической, батутной и хореографической подготовки. Первые крайне важны, прежде всего, как средство базовой вращательной подготовки, необходимой для успешного освоения как прыжков, соскоков и т.п., так и в работе над современными гимнастическими упражнениями, многие из которых могут моделироваться на батуте или комплексах. В свою очередь хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стиливой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирование. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой вида спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом. При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- мост, перекидки вперед, назад.

2. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).
- бег с ускорением 15-20 метров.

3. Развитие координации движений.

- ходьба по бревну вперед, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
- перевороты вперед, назад используя лонжу.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

1-й год подготовки

Девочки

1. Вольные упражнения

- наклоны туловища из различных исходных положений
- «шпагат»
- упражнения в «мостах»
- перекаты в группировке, стойка на лопатках
- кувырок вперед
- переворот боком

2. Брусья

- переворот в упор
- отмахи в упоре
- соскок махом назад

3. Бревно

- ходьба из различных исходных положений
- связка шагов
- два прыжка вверх
- соскок прямым телом

4. Опорный прыжок

- наскок на горку матов (40 см)
- соскок

Мальчики

1. Вольные упражнения

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.
- сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)
- мост (2 сек.)
- стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев
- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

2. Конь

- И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках
- наскок в упор (обозначить)
- поставить прямую левую ногу на тело коня, вернуться в И.П.

- поставить прямую правую ногу на тело коня, вернуться в И.П.
- махом влево, перемах левой вперед
- перемахом правой соскок с поворотом на 90°, стоя левым боком к коню

3. Кольца

- И.П. – вис. Размахивания
- вис прогнувшись (2 сек.)
- мах вперед
- махом назад соскок

4. Опорный прыжок

- наскок на горку матов (40 см)
- соскок

5. Брусья

- И.П. – в середине брусьев
- с наскока в упор (2 сек.)
- мах назад, мах вперед
- мах назад, мах вперед
- мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями

6. Перекладина

- И.П. – вис. Размахивание изгибами
- подъем переворотом в упор
- соскок махом назад

2-й год подготовки

Девочки

1. Вольные упражнения

- любое равновесие, приставляя ногу упор присев
 - кувырок вперед в группировке в упор присев
 - стойка на лопатках (2 сек.)
 - наклон
 - «шпагат» любой (2 сек.)
 - кувырок назад в группировке в упор присев
 - стоя по направлению движения, переворот боком («колесо»), встать боком
- ноги врозь, руки в стороны
- «мост»
 - прыжок вверх прогнувшись встать в доскок

2. Брусья

- подъем переворотом в упор
- кувырок вперед в угол
- продеть ноги в вис согнувшись, ноги горизонтально
- вынимая ноги вис согнувшись, ноги вертикально, стопами касаться жерди
- разгибаясь вперед, соскок

3. Бревно

- равновесие любое
- два прыжка вверх с двух на две

- шаги, через поднимание прямой ноги с последующим сгибанием и касанием носка колена («Цапелька»)
 - приставные шаги с каждой ноги
 - присед на двух ногах, руки на поясе, два шага в приседе, встать руки в стороны
 - шаги на полупальцах, руки в стороны
 - соскок. С конца бревна, прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх
4. Опорный прыжок
- с разбега наскок на мостик, прыжок вверх прямым телом, встать на горку матов (50 см) в доскок

Мальчики

1. Вольные упражнения

- И.П. – О.С.
- поднимаясь на носки, руки вперед кувырок вперед в присед руки вперед
- кувырок вперед согнувшись в сед руки вверх
- наклон (2 сек.)
- кувырок назад в упор присев
- стойка на лопатках (2 сек.)
- лечь на спину, руки вверх, «мост», опуститься в положение лежа на спине
- поворот на 180° в положение лежа на животе руки вверх
- дугами через стороны руки вниз, упор лежа на согнутых
- выпрямляя руки, упор присев
- прыжок вверх прогнувшись

2. Конь

- И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках
- наскок в упор (обозначить)
- мах влево с разведением ног, мах вправо с разведением ног (не менее 3 махов в каждую сторону)
- махом влево, перемах левой вперед
- перемахом правой соскок с поворотом на 90°, стоя левым боком к коню

3. Кольца

- И.П. – вис. Размахивания в висе
- махом вперед вис согнувшись (2 сек.)
- вис прогнувшись (2сек.)
- вис согнувшись
- разгибаясь, мах назад
- мах вперед
- махом назад соскок

4. Опорный прыжок

- с разбега наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись на горку матов (50 см)

5. Брусья

- И.П. – стоя в середине, держась руками за брусья

- с наскока через упор – «угол» (2 сек.)
- разгибаясь вперед - махи в упоре
- соскок махом назад встать внутри брусьев

6. Перекладина

- И.П. – вис. Размахивания изгибами
- подъем переворотом в упор
- кувырок вперед в вис углом
- размахивания изгибами. Соскок назад

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

1, 2-й год подготовки

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата, шпагаты (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- отработка вольных упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы. Общая физическая подготовка (ОФП)

- 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).
- бег с ускорением 15-20 метров. Специальная физическая подготовка (СФП)
- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- круги на коне для мальчиков (количество)
- спичаг (количество) - стойка силой (количество).
- стойка на руках (на время).
- угол в висе на перекладине (на время)
- шпагаты из различного исходного положения.
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, «расползалки» с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.

- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.
- сальто вперед в группировке, согнувшись - сальто назад в группировке, согнувшись.
- сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.

1-й год подготовки

Девушки

1. Вольные упражнения

- любое равновесие с прямой ногой (2 сек.)
- с шага медленный переворот с поворотом («колесо» с поворотом)
- кувырок назад с прямыми ногами и руками в упор стоя согнувшись
- медленный переворот назад с одной ноги, встать по одной
- с шага через стойку на руках - перекат вперед согнувшись с прямыми руками
- встать по одной
- упор присев, «шпагат» любой (2 сек.), встать произвольно
- шаги галопом, наскок на две – прыжок с поворотом на 180° в доскок

2. Брусья

- с прыжка подъем переворотом в упор
- отмах - отмах
- оборот назад через упор
- вторым оборотом соскок дугой

3. Бревно

- наскок в упор, поднимая ногу (правую или левую), положить на бревно, приставляя другую ногу, поворот на 90° в положение лежа на животе, выпрямляя руки, сед ноги врозь - силой угол ноги врозь - силой, поднимая спину упор присев, встать

- приставные шаги на полной стопе
- прыжки вверх со сменой ног через деми-плие
- шаги на полупальцах
- поворот на 180°
- любое равновесие с прямой ногой (2 сек.).
- приставные шаги любым боком, с волной руками, руки в стороны
- с шага полуприсед на правой левая спереди на уровне горизонтали и выше, выпрямляя опорную ногу, шаг, полуприсед на левой правая на уровне горизонтали и выше
- соскок. С конца бревна, прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх

4. Опорный прыжок

- с разбега наскок на мостик, прыжок в стойку на руках, падение на спину на горку матов (80 см)

Юноши

1. Вольные упражнения

- И.П.- О.С.

- руки дугами вперед, вверх, в стороны
- равновесие (любое, 2 сек.)
- опуская ногу, стойка руки вверх
- переворот боком («колесо»)
- поворот в основном направлении, приставляя ногу, руки вверх
- переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу)
- через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись в упор присев
- шпагат (2 сек.)
- силой, соединяя ноги, с прямыми руками, упор стоя согнувшись ноги вместе.
- упор присев, силой стойка на голове и руках (2 сек.)
- сгибаясь-разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках – кувырок вперед

в упор присев

- прыжок вверх с поворотом на 360°

2. Конь

- И.П.- О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках
- наскок в упор
- мах левой влево
- мах правой вправо
- перемах левой, мах вправо, перемах левой назад
- перемах правой, мах влево, перемах правой назад
- перемах левой, перемахом правой соскок с поворотом налево 90°

3. Кольца

- И.П.- вис. Размахивания в висе
- махом назад выкрут вперед прогнувшись
- мах назад – махом вперед вис прогнувшись (2 сек.) – вис согнувшись (обозначить)
- разгибаясь мах назад
- мах вперед
- махом назад соскок

4. Опорный прыжок (приземление на маты 20 см)

- с разбега наскок на мостик сальто вперед в группировке

5. Брусья

- И.П.- стоя в середине брусьев
- с наскока через упор – «угол» (2 сек.)
- разводя ноги, упор сзади прогнувшись ноги врозь (2 сек.)
- через сед ноги врозь, соединяя ноги через высокий угол - мах назад
- мах вперед – мах назад
- мах вперед - махом назад соскок, прямым телом через жердь

6. Перекладина

- И.П.- вис. Размахивание изгибами
- подъем переворотом в упор
- отмах
- оборот назад в упоре
- отмах – отталкиваясь руками соскок

2-й год подготовки

Девушки

1. Вольные упражнения

- с подскока или с разбега рондат - фляк - отскок вверх в доскок
- с 2-3 шагов разбега темповой переворот на две
- кувырок назад с прямыми руками в упор лежа - толчком ног продеть прямые ноги в сед
- с разбега наскок на две – толчком двух ног прыжок вверх прогнувшись встать в доскок
- с шага прыжок в стойке на руках, встать в стойку на руках (обозначить) – кувырок вперед, встать с прямыми ногами
- любой поворот на одной ноге на 180°
- любой хореографический прыжок
- шпагат любой

2. Брусья

- с прыжка вис углом, подъем разгибом – отмах
- вис углом – подъем двумя в упор сзади
- переставляя руку, в хват снизу, поворот в упор
- отмах
- оборот назад в упор
- через вис согнувшись - соскок дугой

3. Бревно

- наскок в упор, силой, разводя ноги, с прямыми руками, шпагат продольно с опорой руками
- кувырок вперед, в положение лежа на спине согнувшись ноги вертикально, руками держаться за бревно
- любой медленный переворот
- поворот 180° на двух ногах
- любое равновесие с прямой ногой (выше 45° от горизонтали)
- прыжок хореографический
- прыжок прогнувшись
- шаги голопа, поочередно правая/левая спереди
- соскок: рондат

4. Опорный прыжок

- переворот через горку матов (100 см) или стол (105 см). Выполнять с одного моста

Юноши

1. Вольные упражнения

- И.П. – О.С.
- переворот на одну – переворот на две – отскок вверх прямым телом
- кувырок вперед в упор присев – подъем разгибом с головы
- рондат – фляк – отскок вверх прогнувшись (отскок можно заменить на сальто назад в группировке)
- шпагат (2 сек.)

- из любого И.П. силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (обозначить)

- равновесие любое (2 сек.)

- хореографический прыжок (любой)

- с небольшого разбега, сальто вперед в группировке

2. Конь (грибок)

- И.П.- упор стоя, руки на грибке

- 10 кругов

- соскок правым или левым боком к снаряду

3. Кольца

- И.П.- вис. Размахивания в висе

- махом назад выкрут вперед прогнувшись – мах назад

- махом вперед выкрут назад прогнувшись (или через вис согнувшись, разгибаясь выкрут назад)

- мах вперед, мах назад

- соскок сальто назад прямым телом

4. Опорный прыжок

- переворот вперед (конь или горка матов – 90 см)

5. Брусья

- И.П.- стоя в жердях

- с прыжка вис согнувшись, мах вперед махом назад подъем разгибом в упор

- мах назад

- махом вперед угол (2 сек.)

- стойка силой с прямыми руками ноги врозь (вместе) (обозначить)

- мах вперед

- мах назад

- махом вперед соскок с поворотом на 180° через жердь на левой (правой) руке

6. Перекладина

- И.П. – вис

- поднимая прямые ноги спереди - бросок назад - бросок вперед - бросок назад

- мах дугой - мах назад

- подъем разгибом – отмах

- оборот назад в упор

- спад мах дугой

- соскок махом назад

3-й год подготовки

1. Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.

- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.

- составление и отработка вольных упражнений под музыкальное сопровождение с тренером - преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы. Углубленное 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 километр.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 10-15 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45°

- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд;

- стойка на руках на время;

- повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.

- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

- двойное сальто вперед в группировке.

- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

- двойное сальто назад в группировке.

Девушки

1. Вольные упражнения

- рондат - фляк - сальто назад в группировке

- с разбега сальто вперед в группировке

- темповой переворот на одну - темповой переворот на две - отскок вверх, встать в доскок

- из стойки на руках, курбетом ставя прямые ноги на ковер, кувырок назад с прямыми руками и ногами в стойку на руках (обозначить)

- с подскока рондат – три фляка - отскок вверх в доскок

- любой поворот на 360° на одной ноге

- два разных хореографических прыжка, один из которых выполняется с одной ноги, с разведением ног 180°, второй выполняется с одной или двух ног

2. Брусья

- с прыжка вис углом подъем разгибом

- отмах

- оборот, не касаясь

- поставить прямые ноги на жердь - оборот назад на согнутых ногах – прыжок на верхнюю жердь

- подъем разгибом – отмах

- отодвиг - большим махом вперед – подъем переворотом в упор

- отмах

- соскок на выбор:

большим махом отодвиг в вис-махом вперед поворот на 180° в разный хват, оттолкнувшись двумя руками от жерди («санжировка»);

любое сальто назад;

соскок дугой

3. Бревно

- наскок в упор, силой, разводя ноги, угол ноги врозь - силой поднимая спину, шпагат продольно с опорой руками

- медленный переворот назад

- медленный переворот вперед

- поворот на 180° в остановку на одной ноге, другая согнутая, стопа на уровне колена, колено направлено вперед

- прыжок «сисон» в остановку (не менее 1 сек.)

- переворот боком с поворотом («колесо» с поворотом)

- соскок: сальто назад в группировке или с разбега сальто вперед в группировке толчком с двух ног

4. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол (115 см)

Юноши

1. Вольные упражнения

- И.П.- О.С.

- переворот на одну – переворот на две – отскок вверх в доскок

- с разбега, сальто вперед в группировке

- кувырок назад через стойку на руках с прямыми руками

- шпагат (2 сек.)

- из любого И.П. Силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)

- рондат – фляк - сальто назад в группировке

- равновесие любое (2 сек.)

- хореографический прыжок любой

2. Конь (без ручек)

- И.П.- О.С. стоя поперек к коню

- не менее 2 кругов поперек на теле

- проходка вперед (за любое количество кругов)

- не менее двух кругов лицом наружу

- поворот в упор поперек за любое количество кругов

- соскок: перемахом двумя вперед с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню («заножка»)

3. Кольца

- И.П.- вис. Размахивания в висе

- два выкрута вперед

- подъем махом назад в упор

- угол (2 сек.)

- силой стойка на согнутых руках (стойка на плечах) (обозначить)
- силой опускание в вис прогнувшись
- вис согнувшись, разгибаясь два выкрута назад
- сальто назад прогнувшись в соскок

4. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол (115 см)

5. Брусья

- с небольшого разбега или с прыжка наскок в вис, мах вперед, мах назад, мах вперед

- подъем разгибом в упор - мах назад
- спад в вис согнувшись
- в висе согнувшись мах вперед, мах назад, мах вперед
- махом назад подъем разгибом в упор – мах назад
- отодвиг в упор на руки - мах вперед
- махом назад подъем в упор
- махом вперед угол (2 сек.)
- силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)

- махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку

6. Перекладина

- И.П.- вис
- поднимая прямые ноги спереди, бросок назад
- мах дугой, мах назад
- махом вперед перемах в вис согнувшись ноги врозь, мах назад с разгибанием в вис
- махом вперед подъем разгибом в упор – отмах
- два больших оборота назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусканием рук в хват сверху («санжировка»)
- отталкиваясь двумя руками, соскок встать лицом к перекладине

4, 5-й год подготовки

1. Развитие активной гибкости.

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

2. Развитие силы. Углубленное 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 2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 20 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45°
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360, 720 и более

градусов

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

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

4-й год подготовки

Девушки

1. Вольные упражнения

- акробатическое соединение: рондат – фляк - темповое сальто назад – фляк - сальто назад в группировке («окрошка») или рондат – темповое сальто назад – фляк – фляк – сальто назад в группировке
- акробатическое соединение: рондат - фляк - сальто назад прогнувшись
- акробатическое соединение: темповой переворот вперед на одну ногу - темповой переворот вперед на две в отскок
- серия из двух гимнастических прыжков с одной ноги, один из которых с разведением ног в шпагат
- поворот на одной ноге 360° любой

2. Брусья

- И.п. – стоя лицом к н/ж снаружи, с прыжка вис углом, подъем разгибом, отмах в стойку на руках
- оборот назад не касаясь в стойку на руках
- оборот назад в упоре стоя согнувшись
- прыжок с н/ж в вис на в/ж
- подъем разгибом, отмах в стойку на руках
- мах вперед с поворотом на 180° с поочередным перехватом рук («санжировка») - мах вперед с поворотом на 180° с поочередным перехватом рук («санжировка»).
- 1-2 больших оборота назад
- соскок сальто назад прогнувшись

3. Бревно

- связка: медленный переворот назад – фляк

- медленный переворот вперед в стойку на одной, с удержанием другой
- поворот на одной ноге на 360°
- прыжок в шпагат любой
- соскок: рондат, сальто назад в группировке

4. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол (120 см)

Юноши

1. Вольные упражнения

- переворот вперед на одну - переворот вперед на две - сальто вперед в группировке
- рондат – 3 фляка – сальто назад в группировке с раскрытием
- сальто назад прямым телом
- кувырок назад в стойку – кувырок назад в стойку с поворотом на 180° – кувырок вперед через угол ноги врозь (угол «вне»), стойка силой ноги врозь, прямыми руками («спичаг»)
- два круга двумя или двумя ноги врозь
- равновесие любое

2. Конь (без ручек)

- не менее двух кругов поперек
- проходка вперед («Мадьяр»)
- не менее двух кругов наружу
- проходка назад («Шивадо»)
- круг с поворотом на 90° в упор продольно
- круг с поворотом на 180° («Стойкли» или «Чешский круг»)
- соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- горизонтальный вис сзади
- угол
- стойка силой
- выкрут вперед
- подъем махом назад в упор
- выкрут назад
- соскок сальто назад прямым телом

4. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол (125 см)
- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

5. Брусья

- из виса подъем разгибом в упор
- махом назад стойка на руках
- оборот под жердями в упор
- угол
- стойка силой согнувшись ноги врозь (вместе) прямыми руками (спичаг)
- из стойки на руках мах вперед, мах назад с поворотом на 180° плечом вперед

в стойку на руках – мах вперед, мах назад с поворотом на 180° плечом назад в стойку на руках

- сальто назад прямым телом (или сальто вперед согнувшись) в соскок

6. Перекладина

- подъем махом назад в стойку на руках
- оборот назад в упоре в стойку на руках
- большим махом поворот кругом с поочередным перехватом в хват сверху в стойку на руках
- большим махом поворот кругом с поочередным перехватом в хват сверху в стойку на руках
- большой оборот с поворотом кругом в хват снизу («Келлеровский»)
- большой оборот вперед хватом снизу; большим махом поворот кругом в хват снизу в стойку на руках
- хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках
- большой оборот вперед с поворотом кругом через стойку в хват сверху
- сальто назад прямым телом в соскок

5-й год подготовки

Девушки

1. Вольные упражнения

- акробатическое соединение: рондат - два темповых сальто назад – фляк - сальто назад согнувшись с раскрыванием («сгиб-разгиб»)
- прыжковая связка: прыжок шагом, прыжок со сменой положения ног, перекидной с приземлением на одну
- акробатическое соединение: рондат - фляк - сальто назад прямым телом с поворотом на 360°
- поворот на 360° с поднятой вперед прямой ногой
- акробатическое соединение: темповой переворот вперед на две ноги – сальто вперед согнувшись
- поворот на одной ноге на 720°, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги
- акробатическое соединение: рондат - фляк - сальто назад прогнувшись («бланж»)

2. Брусья

- И.п. – вис хватом сверху. Поднять ноги к жерди, мах назад, мах дугой, мах назад
- подъем разгибом, махом назад ноги вместе стойка на руках
- оборот назад не касаясь в стойку на руках
- большой оборот назад с поворотом на 180° в стойку на руках хватом снизу («келлеровский»)
- большой оборот вперед
- большой оборот вперед с поворотом на 180°
- большим махом вперед поворот на 180° с поочередным перехватом рук в стойку на руках («санжировка»)

- большой оборот назад с поворотом на 360°
- большой оборот назад
- большим махом вперед сальто назад прогнувшись («бланж»)

3. Бревно

- И.п. — О.С. лицом к концу бревна, противоположной стороне соскока. С разбега толчком двух ног о мостик наскок на две на конец бревна
- акробатическая связка: темповой переворот вперед на одну - шагом вперед стойка на руках ноги врозь в шпагат (правый/левый) - приставляя поочередно ногу, фляк назад на две
- прыжковая связка: прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон»), прыжок шагом, прыжок в шпагат с двух на две
- сальто назад в группировке
- поворот на 360° на одной ноге, другая согнута у колена
- акробатическая связка: медленный переворот назад, фляк на одну в равновесие
- соскок: *рондат*, сальто назад согнувшись с раскрыванием («сгиб-разгиб»)

4. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол (125 см)

Юноши

1. Вольные упражнения

- переворот вперед на две — переворот вперед с двух на две — сальто вперед в группировке
- рондат — фляк — темповое сальто — фляк — сальто назад в группировке с раскрыванием
- сальто назад прямым телом с поворотом на 360°
- шпагат любой
- кувырок назад в стойку — кувырок назад в стойку с поворотом на 360° — кувырок назад в стойку с поворотом на 180° — кувырок вперед через угол ноги врозь (угол «вне»), стойка силой ноги врозь, прямыми руками («спичаг») держать 2 сек.
- 2 круга двумя или двумя ноги врозь

2. Конь

- два прямых скрещения
- из кругов поперек на теле, 2 круга на ручке (второй круг с поворотом на 90° со входом в ручки)
- «Чешский круг»
- «Стойкли А»
- переход в упоре продольно в положение левая на ручке, правая на теле
- круг в упоре продольно (левая на ручке, правая на теле)
- соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- любой элемент III группы трудности не ниже группы «В»
- выкрут (вперед или назад)
- высокий выкрут через стойку на руках (вперед или назад)
- стойка силой не ниже группы «В» (любая)
- большой оборот вперед или назад

- соскок двойное сальто назад в группировке

4. Опорный прыжок

- переворот вперед – сальто вперед в группировке через стол (125 или 135 см)
- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

5. Брусья

- из упора на руках подъем махом вперед в упор
- оборот назад под жердями в упор
- большим махом подъем вперед в упор с прямыми ногами («Мой»)
- махом вперед поворот кругом в стойку на руках («Оберучный»)
- мах назад с поворотом на 180° плечом вперед (или назад) в стойку на руках
- сальто назад прямым телом (или сальто вперед согнувшись) в соскок

6. Перекладина

- подъем махом назад в стойку на руках
- большим махом вперед поворот кругом с поочередным перехватом в хват сверху в стойку на руках
- большим махом вперед поворот кругом с одновременным перехватом в хват сверху в стойку на руках
- хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках
- хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках
- большой оборот вперед – перемах в вис согнувшись, оборотом вперед выкрут в стойку на руках обратным хватом («Адлер»)
- большим махом назад перехват в хват снизу – большим махом назад перехват в хват сверху в стойку на руках
- оборот назад с перемахом ноги врозь в стойку на руках («Штальдер»)
- сальто назад прямым телом в соскок

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В группах спортивного совершенствования происходит совершенствование приемов техники изученных в предыдущие годы гимнастических элементов, связок, комбинаций. Рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

Батутная подготовка

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

Девушки

1. Вольные упражнения

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов,

один из которых с продольным шпагатом на 180°

- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади

- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что этодвигающиеся повороты)

- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу

- сальто с винтом (минимум 360°)

- сальто вперед/боком и назад

- двойное сальто

- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

2. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ

- элемент с полетом на той же жерди

- мин. 2 различных хвата и элемент близко к жерди (без полета)

- элемент без полета с поворотом мин. на 360° (исполненный на жерди)

- соскок

3. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов:

- 1) прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180°;

- 2) поворот - одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)

- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)

- соскок

4. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

Юноши

1. Вольные упражнения

- И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С)

- 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

- сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360° , кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° > выше уровня горизонтали)

- с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180° , в темп сальто вперед прогнувшись

- четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)

- любой шпагат

- силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.

- с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с

поворотом кругом и сальто вперед (Твист)

2. Конь

- И.П. – упор стоя поперек лицом к коню
- с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке
- два круга на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках
- поворот плечом назад на 90°, один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле
- вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади
- 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, круги на ручках, поворот на 180° плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из виса – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись
- вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держат 2 сек.)
- из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.)
- из виса прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держат 2 сек.) вис прогнувшись
- вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед
- подъем махом назад в упор углом вне (держат 2 сек.)
- силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держат 2 секунды)
- большой оборот вперед в стойку на руках - отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

4. Опорный прыжок

- переворот вперед, сальто вперед согнувшись
- Цукаха – сальто назад прогнувшись
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

5. Брусья

- И.П. – О.С. внутри жердей
- вис углом – подъем разгибом в упор
- махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках

- большой оборот назад в стойку
- сальто под жердями в упор на руки
- подъем махом вперед в упор
- махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках
- махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный)
- соскок: сальто назад прогнувшись

6. Перекладина

- из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
- перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед
- перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер)
- махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед
- махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед
- в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
- 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)
- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке.

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 8 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

16.1. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

16.2. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

16.3. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Наличие тренировочного спортивного зала;

наличие хореографического зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 9 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 10 к Программе);

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником

должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Тренеры-преподаватели имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

19. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

19.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

20. Информационно-методические условия реализации Программы.

Основная литература

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин Физкультура и спорт 2007 г. - 328 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие / Ю.К. Гавердовский – М.: Терра-спорт, 2002. – 508 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1: учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 - 369 с.
4. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.2: учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 - 233 с.
5. Спортивная гимнастика: энцикл.: учеб. пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений, обучающихся по спец. 032101 и 050720 / Л.Я. Аркаев, В.М. Смоленский; Федер. спорт, гимнастики России, Содружество «Спортуниверсгруп». – М.: Анита Пресс, 2006. – 378 с: ил.
6. Спортивная гимнастика. Полное руководство по подготовке. – М.: Эксмо, 2013. – 256 с.
7. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной. – М.: 2014. – 148 с.

Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 2005 – 219 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. - М.: Советский спорт, 2009 – 199 с.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 2010 – 230 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте.-М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
9. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Советский спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

4. Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Интернет-источники

1. Министерство спорта Российской Федерации (<https://minsport.gov.ru/>)
2. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org/>)
4. Федерация спортивной гимнастики России (<https://sportgymrus.ru>)
5. Омская областная общественная Организация «Федерация спортивной гимнастики» (gimnastikaomsk.ru)

Годовой учебно-тренировочный план

Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	5	не ограничивается	не ограничивается
<i>Кол-во часов в неделю</i>	6	8	12	12	12	18	18	24	24
<i>Кол-во тренировок в неделю</i>	3-4	4	4-5	4-5	4-6	6-8	6-8	6-12	6-12
<i>Продолжительность занятия в часах</i>	1,5-2	2	2-3	2-3	2-3	3	3	4	4
Общая физическая подготовка	84	72	60	60	60	48	48	36	36
Специальная физическая подготовка	60	108	180	180	180	228	228	288	288
Техническая подготовка: акробатика, хореография, батутная подготовка, виды гимнастического многоборья	156	212	324	324	324	526	526	720	720
Тактическая подготовка	-	-	6	6	6	12	12	16	16
Теоретическая подготовка	2	4	8	8	8	16	16	20	20
Психологическая подготовка	2	4	10	10	10	16	16	26	26
Участие в соревнованиях	4	8	12	12	12	30	30	48	48
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	10	24	24	36	36
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	4	8	8	8	24	24	40	40
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	6	6	12	12	18	18
Всего часов:	312	416	624	624	624	936	936	1248	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Профориентация	Посещение мероприятия «День открытых дверей», организованных для абитуриентов ФГБОУ ВО СибГУФК	1 раз в год
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра» Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использовать наглядный материал для обучающихся. Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Подготовить памятки для родителей.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра» Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Онлайн-обучение на сайте РУСАДА Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год 1 раз в квартал	Использовать наглядный материал для обучающихся. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Подготовить памятки для родителей.
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Онлайн-обучение на сайте РУСАДА Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год 1 раз в квартал	Использовать наглядный материал для обучающихся. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Подготовить памятки для родителей.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	5	–	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	—
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			—	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	—
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			—	10
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10

2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись	с	не менее	

	на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения		10	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. 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»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	Правила поведения в гимнастическом зале и использования гимнастических снарядов	60/60	сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Терминология гимнастических упражнений	60/60	октябрь	Понятия о гимнастических элементах, снарядах.
	Техника безопасности	0/60	ноябрь	Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	360/840		
	Правила поведения в гимнастическом зале и использования гимнастических снарядов	60/60	сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Классификация спортивного инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям.
	Терминология гимнастических упражнений	60/60	октябрь	Понятия о гимнастических элементах, снарядах. Классификация и виды гимнастических упражнений, их характеристика.
	Техника безопасности	60/60	ноябрь	Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций.
	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	60/60	декабрь	Понятие о гигиене. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Знания и основные правила закаливания. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Обзор развития спортивной гимнастики в России и за рубежом	60/60	январь	История развития спортивной гимнастики. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх, международных соревнованиях. Олимпийские чемпионы и призеры.

	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	0/60	январь-август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Правила и организация соревнований, судейство	60/120	январь-август	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	0/60	январь-август	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Подготовка ведущих спортсменов страны к соревнованиям высокого уровня	0/60	январь-август	Просмотр и анализ видеоматериалов выступления спортсменов высокого класса в спортивной гимнастике.
	Раскрытие системы спортивной тренировки	0/60	январь-август	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь	0/60	январь-август	Понятие травматизма. Классификация и виды травм и заболеваний. Профилактика травматизма и заболеваний. Оказание первой медицинской помощи.
	Самоконтроль и самоанализ в процессе занятий	0/60	январь-август	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
	Антидопинговые правила	0/60	январь-август	Понятие и виды допинга. Нарушение антидопинговых правил.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	960		
	Техника безопасности	60	сентябрь	Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций.
	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	60	октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Обзор развития спортивной гимнастики в России и за рубежом	60	ноябрь	История развития спортивной гимнастики. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх, международных соревнованиях. Олимпийские чемпионы и призеры.
	Правила и организация соревнований, судейство	120	декабрь	Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	120	январь-август	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Подготовка ведущих спортсменов страны к соревнованиям высокого уровня	60	январь-август	Просмотр и анализ видеоматериалов выступления спортсменов высокого класса в спортивной гимнастике.
	Раскрытие системы спортивной тренировки	120	январь-август	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь	120	январь-август	Понятие травматизма. Классификация и виды травм и заболеваний. Профилактика травматизма и заболеваний. Оказание первой медицинской помощи.
	Самоконтроль и самоанализ в процессе занятий	120	январь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Антидопинговые правила	120	январь-август	Понятие и виды допинга. Нарушение антидопинговых правил. Организации ВАДА, РУСАДА.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	1200		
	Техника безопасности	120	сентябрь	Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций.
	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	120	октябрь	Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Роль питания в

Этап высшего спортивного мастерства				жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Обзор развития спортивной гимнастики в России и за рубежом	120	ноябрь	История развития спортивной гимнастики. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх, международных соревнованиях. Олимпийские чемпионы и призеры.
	Правила и организация соревнований, судейство	120	декабрь	Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	120	январь-август	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Подготовка ведущих спортсменов страны к соревнованиям высокого уровня	120	январь-август	Просмотр и анализ видеоматериалов выступления спортсменов высокого класса в спортивной гимнастике.
	Раскрытие системы спортивной тренировки	120	январь-август	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь	120	январь-август	Понятие травматизма. Классификация и виды травм и заболеваний. Профилактика травматизма и заболеваний. Оказание первой медицинской помощи.
	Самоконтроль и самоанализ в процессе занятий	120	январь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Анализ, самоанализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Антидопинговые правила	120	январь-август	Список запрещенных препаратов. Нарушение антидопинговых правил. Организации ВАДА, РУСАДА.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

