

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
МУНИЦИПОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРОДВИНСК»**

Принята
Педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»
Протокол № 1 от 17.01.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»

А.С. Горбунов

приказ № 8/1 о/д от 17.01.2023г.



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

Составили:
Зам. директора по УВР И.А. Лиходедова
тренер-преподаватель С.А. Солтан

Северодвинск

2023

I. Общие положения

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», разработана на основе федерального стандарта, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и в соответствии с нормативно-правовыми актами, определяющими и регламентирующими основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по баскетболу:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 №2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года»;
- нормативные правовые акты Архангельской области и органов местного самоуправления.

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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 по виду спорта «Спортивная гимнастика».

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика спортивной гимнастики

Спортивная гимнастика является наиболее массовым видом спорта, увлекательна и близка молодежи. Неисчерпаемое число постоянно новых и интересных упражнений делают ее популярной и заманчивой. Бесперывное продвижение вперед в спортивной

технике, разучивание все новых и новых упражнений, преодоление неудач и успехи, выполнение ряда упражнений, связанных с риском, - все это укрепляет волю, воспитывает важные черты характера.

Спортивная гимнастика доводит координацию движений, двигательные навыки и морально-волевые качества до высокой степени совершенства, технику исполнения - до уровня мастерства.

Основное содержание спортивной гимнастики составляет многоборье. В мужское многоборье входят вольные упражнения, упражнения на коне, брусьях, перекладине, кольцах и опорные прыжки. В женское - вольные упражнения, упражнения на бревне, брусьях разной высоты, опорный прыжок. Эти упражнения гимнастического многоборья в настоящее время входят в программу международных соревнований - Олимпийских игр, первенств мира, чемпионатов Европы, универсиад.

Кроме этого основного средства в спортивной гимнастике используются другие виды физических упражнений: упражнения со штангой, спортивные и подвижные игры, плавание, легкая атлетика, прыжки в воду, ходьба на лыжах и т. д.

Значительная часть этих упражнений используется для общей физической подготовки гимнастов. Особое место в спортивной гимнастике занимают акробатические и хореографические упражнения, являющиеся ценным средством общей и специальной технической подготовки гимнаста.

2.2. Отличительные особенности спортивной гимнастики

Отличительной особенностью спортивной гимнастики является неисчерпаемое многообразие всевозможных упражнений. Процесс поиска новых элементов нескончаем. Какого бы совершенства ни достигла гимнастика, постоянно происходит обновление ее программы, разучиваются все новые и новые упражнения. В подготовительном периоде, когда формируется костяк будущих комбинаций, разучиванию новых движений посвящаются порой целые учебно-тренировочные занятия. Подобные занятия характеризуются не столько большим объемом физической нагрузки, сколько повышенным напряжением координационных и психических функции обучающихся.

Легкость, изящество, безупречная техника — только при таком исполнении можно рассчитывать на высокую оценку. Для закрепления и совершенствования освоенных двигательных действий используются учебно-тренировочные занятия, в которых осуществляется шлифовка отдельных упражнений, происходят индивидуализация техники, соединение элементов в комбинации и отработка этих комбинаций.

Спортивная гимнастика — это вид спорта со стереотипными движениями, способствующими физическому развитию обучающихся и совершенствованию их двигательных способностей.

Основываясь на этом, выделим специфические особенности гимнастических упражнений.

1. Возможность разносторонне воздействовать на организм обучающихся:

- укрепить мышцы плечевого пояса;
- сформировать умение преодолевать препятствия;
- сформировать физиологически оправданное положение тела при ходьбе, беге, прыжках и т.д. Эту особенность гимнастических упражнений очень важно учитывать при занятиях с детьми дошкольного и школьного возраста или на первых этапах спортивной подготовки, когда закладывается фундамент для развития двигательной деятельности.

Обеспечивая разностороннее воздействие упражнений на организм обучающихся, тренер-преподаватель либо использует ранее созданные упражнения, либо создает новые. Важно грамотно осуществлять подбор упражнений для конкретной задачи (цели), осознавать особенности возраста занимающихся, их уровень двигательной подготовленности, мотивацию, потребность.

2. Наряду с возможностью разносторонне воздействовать на организм гимнастические упражнения имеют свойство избирательного воздействия. Эти особенности логически связаны — можно создавать упражнения, как обеспечивающие разносторонность воздействия, так и для узкого (целенаправленного) воздействия в соответствии с поставленной задачей. Например, развивая мышечные группы сгибателей и разгибателей тела (разносторонне воздействуя), акцентировать внимание на развитии трапециевидной мышцы. Эта особенность широко используется при решении задач общей физической подготовки спортсменов.

3. Гимнастические упражнения, как искусственно созданные, выполняются в специфических условиях при обязательном сохранении заданных положений всего тела либо его частей. Эта особенность выражается в стилизации движений, а гимнастические упражнения называются стилизованными. Стилизация выражена в определенной осанке, прямых ногах, оттянутых носках и т.д. Гимнастический стиль трудно формируется. Для его освоения используются специальные упражнения, которые принято называть хореографическими.

4. Гимнастические упражнения являются строго регламентированными, т.е. выполняются по разработанным правилам. Являясь искусственно созданными упражнениями, они требуют хорошего знания техники и точного выполнения движений. Например, кувырок получится, если, приседая, поставить руки подальше, выпрямляя ноги и наклоняя голову, перейти на лопатки, а затем, группируясь, подтянуть голень к себе и встать.

5. Гимнастические упражнения отличаются наличием элемента риска (являются рискованными). Эта особенность обязывает преподавателя тщательно готовиться к занятиям, продумывая последовательность изучения упражнений, подготовку мест занятий и т.д. Особое внимание на занятиях придается технике безопасности, грамотному использованию физической помощи и страховки.

6. По сравнению с другими гимнастические упражнения дают большую возможность регулировать нагрузку. Регулирование нагрузки при выполнении гимнастических упражнений возможно не только за счет количества повторений, изменения длительности пауз и других типичных способов. Характерными особенностями для гимнастики являются применение различных вариантов соединений и комбинаций, изменение исходных и конечных положений, использование отягощений, изменение высоты снарядов и др.

7. Использование одних и тех же (по двигательной основе) гимнастических упражнений для решения различных задач физического воспитания — еще одна особенность. Так, перемещения по бревну можно использовать и для выработки осанки, и для развития чувства равновесия, и для воспитания смелости; прыжки можно использовать и для развития прыгучести, и для укрепления мышц стопы, и для изучения техники отталкивания.

8. Культурная ценность гимнастических упражнений заключается в эстетическом восприятии и в эстетическом воздействии их на обучающихся.

9. Это позволяет нам выделить еще одну особенность гимнастических упражнений — эффективность эстетического воспитания. Точность и рациональность движений, широкая их амплитуда, грациозность и пластичность, использование музыки и танцевальных ритмов формируют умение оценивать красоту, вызывают чувство наслаждения от выполнения упражнений.

2.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Программа является основным документом для эффективного построения многолетней подготовки гимнастов и содействует успешному решению задач физического воспитания обучающихся. В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и

основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы Программы:

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

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

- вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основная идея Программы - реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие основные задачи:

- осуществление гармонического развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающегося;

- укрепление здоровья, осуществление всестороннего физического развития;

- достижение высокого уровня основных физических качеств и их совершенствование;

- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в условиях соревнований;

- сохранение высокой общей и специальной работоспособности;

- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной Программой являются:

- словесные методы - создают у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для их реализации рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;

- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом, по частям. Соревновательный метод применяется после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки в выполнении гимнастических элементов.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе гимнасты проходят несколько этапов обучения:

- начальной подготовки - 2 года;

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

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения отдельным элементам к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения элементов;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гимнастов;
- увеличение собственных элементов в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок, повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гимнастов.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки гимнастов учебно-тренировочный процесс разбит по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к спортивной гимнастике и прохождение их через всю систему многолетней тренировки;
- воспитание основных и специальных физических качеств, совершенствование в технике спортивной гимнастики;
- повышение специальной подготовленности, освоение тренировочных нагрузок;
- повышение эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы, как отдельных тренеров-преподавателей, так и организации в целом. Основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение обучающихся в составы сборных команд различного уровня, выполнения нормативов спортивных разрядов и званий.

2.4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы и наполняемость этих групп являются различными для каждого этапа спортивной подготовки и устанавливаются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

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

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных

случаях могут быть переведены раньше срока, на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

2.5. Объем Программы

Предельную учебно-тренировочную нагрузку по количеству часов и тренировок в неделю, количество часов и тренировок в год отражено в таблице.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248

2.6. Виды (формы) обучения

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

1. учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и теоретические;
2. учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
3. специальные учебно-тренировочные мероприятия включают в себя:
 - учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке;
 - восстановительные мероприятия;
 - мероприятия для комплексного медицинского обследования;
 - учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
 - просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятия в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Только контролируя показатели обучающихся, тренер-преподаватель может понимать имеет ли положительную динамику учебно-тренировочный процесс и предпринять меры по устранению недостатков в учебно-тренировочном процессе.

Различают:

1. контрольные соревнования – это соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

К контрольным соревнованиям относятся:

- этап начальной подготовки – соревнования школьного уровня;
- учебно-тренировочный этап – соревнования муниципального и регионального уровня.

2. основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

К основным соревнованиям относятся:

- этап начальной подготовки – муниципальные соревнования.
- учебно-тренировочный этап – региональные, межрегиональные соревнования;
- этап совершенствования спортивного мастерства – региональные, межрегиональные, всероссийские соревнования.

Объем соревновательной деятельности

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

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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;
- этап совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

Спортивная подготовка на каждом этапе должна быть распределена на разделы. Каждый раздел подготовки регламентирован в процентном соотношении с этапами спортивной подготовки, что отображено в таблице.

Техническая подготовка													
Акробатика, включая батутную подготовку	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Хореография	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	42
Изучение и совершенствование гимнастического многоборья	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий (вне сетки часов)												
Выполнение текущей и промежуточной аттестации	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	6
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Медицинское обследование	Согласно графику (вне сетки часов)												
Всего, часов	25	28	26	27	28	25	24	25	25	26	28	25	312

Этап начальной подготовки (свыше года) – 8 часов в неделю

Виды подготовки (количество часов)	Месяц												Всего
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретическая подготовка	Вне сетки часов												
	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	3
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Техническая подготовка													
Акробатика, включая батутную подготовку	5	5	6	6	5	6	5	5	6	6	5	5	65
Хореография	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	45
Изучение и совершенствование гимнастического многоборья	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий (вне сетки часов)												
Выполнение текущей и промежуточной аттестации	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	6
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Медицинское обследование	Согласно графику (вне сетки часов)												
Всего, часов	34	36	35	35	36	34	33	33	35	35	36	34	416

Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Техническая подготовка														
Акробатика, включая батутную подготовку	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Хореография	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Изучение и совершенствование гимнастического многоборья	13	13	14	13	13	13	13	13	14	14	13	13	159	
Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий (вне сетки часов)													
Выполнение текущей и промежуточной аттестации	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	4	
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов													
Медицинское обследование	Согласно графику (вне сетки часов)													
Всего, часов	61	60	61	60	63	60	59	59	62	61	62	60	728	

Этап совершенствования спортивного мастерства

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с планом индивидуальной подготовки, который формируется ежегодно на основании календарного плана спортивных мероприятий.

Для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно со спортсменом.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В процессе выполнения плана индивидуальной подготовки реализуются следующие направления:

1. Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки.
2. Повышение функциональных возможностей организма.
3. Формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности.
4. Достижение высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях. Участие в спортивных и физкультурных мероприятиях.
5. Инструкторская и судейская практика.
6. Изучение и соблюдение антидопинговых правил.
7. Прохождение углубленного медицинского обследования (УМО). Сохранение здоровья.

2.8. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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: <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
2. Здоровьесбережение			
2.1	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3. Патриотическое воспитание спортсменов			
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	В течение года
3.2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия 	В течение года

		(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

Круглогодично тренерами-преподавателями проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Обучающиеся дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также обучающиеся, определенные по жребию. Обучающийся может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Примерный 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»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 лекарственных препарата)

			для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 1-2 раза в год	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.

	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей "Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	--	----------------	--

2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки, однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть гимнастической терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри МБОУ ДО «СШ №1» и в муниципальном образовании. В годовых планах тренировочных этапов определен объем инструкторской и судейской практики.

Тематика судейской подготовки

№ п/п	Наименование	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Понятие о бальной системе оценки	+	+

	гимнастических упражнений		
2.	Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+
3.	Классификация ошибок	+	+
4.	Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+
5.	Судейская коллегия, роль судей на видах многоборья.	+	+
6.	Классификация ошибок и сбавок за выполнение упражнений (ошибки в технике, осанке, приземлении и др).	+	+
7.	Особенности судейства упражнений обязательной программы.	+	+
8.	Особенности судейства произвольных упражнений. Понятие трудности упражнений. Группы сложности: А,Б,С,Д,Е,Ф, G,I,H. Поощрительные баллы.	+	+
9.	Специальные требования к выполнению обязательных и произвольных комбинаций на видах многоборья.	+	+
10.	Судейство первенства спортивной школы среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды).		+
11.	Обучение записи упражнений с помощью символов.		+
12.	Прохождение официального судейского семинара по присвоению звания «судья по спорту» Судейство школьных и городских соревнований.		+

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

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего спортивную подготовку. КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

- обследование соревновательной деятельности (ОСД);
- углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО);
- этапные комплексные обследования (ЭКО);
- текущие обследования (ТО).

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить

динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

- Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке гимнастов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» физические нагрузки - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

План применения восстановительных средств и мероприятий.

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансированное по энергетической ценности; - сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины)	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: - массаж классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия;	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния

	<ul style="list-style-type: none"> - гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые, контрастные ванны, восстановительное плавание; - различные методики банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка; - аппаратная физиотерапия – электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. 	<p>спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>
3.	<ul style="list-style-type: none"> - фармакологический средства – витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы, иммуномодуляторы, фитопрепараты, энзимы. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена</p>

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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).

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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой комиссией МБОУ ДО «СШ №1» реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и 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.

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных и спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсмена;
- 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;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	5	–	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на 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	
			-	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	количество	не менее	

	гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	раз	–	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 стоянках. 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 (спортивные разряды)				
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	количество	не менее	

	лежа на спине за 1 мин	раз	40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися 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 (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

IV. Рабочая программа

Примерный программный материал план по теоретической подготовке для всех возрастных групп.

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 обучающиеся изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся 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.

Учебно-тематический план

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 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 заполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве «команды», дисциплине.

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

Виды и программа соревнований по спортивной гимнастике. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя 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 тренировочному процессу и соревнованиям. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для 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 обучающихся. 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 обучающихся.

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 ладящий 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 дифференцированные 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 выполнении 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 к многократному выполнению 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 этана многолетней тренировки. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств СФП, 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 па время. - игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,
- выполнение серии гимнастических элементов за определенное 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 элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны «пользоваться па 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, 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.

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных, 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 па 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, 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, 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 др. 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 па руках на брусьях, гимнастической скамейке, снарядах.
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 брусьях, помосте - на время.
9. Лежа на мате - быстрое поднимание 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 ноги вместе (М).

12. Вис прогнувшись на н/ж.
13. Из вися 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 спицы и задней поверхности бедер:

1. Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание 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 вися сзади.
8. Удержание вися 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 мячом:

- Взять в руку теннисный мяч, 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, 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 вперёд с помощью.

Упражнения для овладения мостом:

1. Наклоны назад, касаясь стенки руками.
2. Стоя па коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола.
3. Сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги : 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 опереться руками за головой.
6. Стоя, наклоном назад мост с помощью тренера.

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, присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу над рейкой.
3. Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера (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 висе на перекладине: выкрут назад.
6. Сед 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 повернуты 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.
3. То же, но встать одной ногой на 2-3 рейку.
4. Из седа ноги врозь, опираясь на руки вперёд, встать па ноги и вернуться в И.П.
5. 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.
6. 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. Обратит внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная — в свободной позиции.
7. 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 выворотны.
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.

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 изложение 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.
14. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед.
15. 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.
- 7.

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 тайца: простейшие движения 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 arnbe, 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, недостаточна 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

1. Подготовительная часть:

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

2. Основная часть:

1. У опоры:
 - а) demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами;
 - б) различные варианты battement tendu;
 - в) варианты battement tendu jete;
 - г) варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами;
 - д) варианты battement fondu;
 - е) варианты battement frappe;
 - ж) rond de jambe en Pair;
 - з) developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами;
 - и) упражнения на растягивание;
 - к) grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями;
 - л) прыжки.
2. На середине ковра:
 - а) упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras;
 - б) упражнения для рук народных танцев, целостные волны, различные наклоны;
 - в) упражнения на равновесие;
 - г) туры lents, различные повороты;
 - д) сочетание равновесий, поворотов с элементами акробатики: перекаты, перевороты, шпагаты, мосты;
 - е) малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas scharpe; jete и т.д.;
 - ж) большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики. I

3. 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 _хами (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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

1. Выполнение пройденных элементов в соединениях.
2. Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (demi lie 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 ытчком 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.

2. 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 виси на перекладине). Необходимо не просто коснуться руками голеней, а зафиксировать группировку на некоторое время.

3. 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.

4. Прыжки на спине.

Главное - синхронизировать выдергивания вверх руками и ногами.

5. 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.

6. Вращение 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.

7. 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.

8. Подводящее упражнение к сальто назад - с ног прыжок на спину, и со спины переворот назад с приземлением на ноги.

9. Подводящее к боковым вращениям.

Исходное положение: стоя на сетке, чтобы 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 учебно-тренировочной подготовки. Упражнения могут выполняться как па 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 этапе начальной подготовки

Развитие гибкости:

- наклоны, повороты, вращения-махи;
- шпагаты, (продольный, поперечный);

- мост, перекидки вперёд, назад.

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.

Развитие координации движений:

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

Работа на снарядах:

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья;
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.

Девушки

Опорный прыжок:

- наскоки па мостик;
- наскок в упор присев, соскок прогнувшись;
- наскок в упор присев, соскок стойка-переворот;

Брусья:

- переворот в упор;
- отмахи в упоре;
- вис углом;
- соскок махом назад;

Бревно:

- ходьба из различных исходных положений;
- повороты на 90°;
- прыжки;
- соскок прыжком вверх;
- соскок «рондатом»;
- переворот боком па низком бревне.

Акробатическая подготовка:

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- «шпагат»;
- упражнения в «мостах»;
- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове;
- кувырки;
- стойка на руках;
- элементы хореографии;

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах:

- согласно специальным требованиям программы 3 юн. разряда*.

Опорные прыжки:

- согласно специальным требованиям программы 3 юн. разряда*.

Юноши

Акробатическая подготовка:

- кувырок вперед, назад;
- переворот боком (правым, левым);
- стойка на голове;
- элементы хореографии.

Конь-махи:

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади и обратно;
- махи ногами в упоре;

- перемахи ногами вперед и обратно;
- соскок махом ногой, боком к снаряду.

Кольца:

- вис согнувшись, прогнувшись;
- махи назад, вперед;
- махом назад соскок.

Опорный прыжок:

- с разбега, с одного моста, прыжок в верх с приземлением на мат;
- с разбега, с одного моста, запрыгнуть на куб в упор присев;
- из упора присев, прыжок в вверх прогнувшись встать в зону приземления.

Брусья:

- проходка по бруслям в упоре, тоже спиной;
- угол;
- махи в упоре;

Перекладина:

- из вися, угол;
- подъем переворотом на низкой перекладине;
- сгибаясь (лодочкой) и разгибаясь раскачивание вперед, назад;
- соскок, дугой вперед.

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах - согласно специальным требованиям программы 3 юн. разряда*.

Опорные прыжки - согласно специальным требованиям программы 3 юн. разряда*.

Специальные упражнения по технической подготовке на учебно-тренировочном этапе (до 3 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 бруслях;
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т.п.);
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время);
- челночный бег;

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 бруслях.

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 лоре лежа;
- стойка на голове;

- удержание стойки на руках при помощи тренера 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 па 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:

- специальным требованиям программ 2-1 юношеского разряда*.

Опорные прыжки - согласно специальным требованиям программ разряда*.

Работа на снарядах - юноши.

Акробатическая подготовка:

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

- сальто назад с места с помощью тренера.

Конь-махи:

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

Кольца:

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

Опорный прыжок:

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

Брусья:

- махи в упоре (выше горизонтали);
- махи в упоре па руках;
- подъём махом вперед, назад из упора на руках;
- стойка па плечах;
- вис углом, подъем разгибом;
- соскоки большим махом вперед 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 ляжках.

Изучение и выполнение упражнений на гимнастических снарядах:

- согласно специальным требованиям программ 2-1 юношеского разряда*.

Опорные прыжки:

- согласно специальным требованиям программ 2-1 юношеского разряда*.

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

Специальные упражнения по технической подготовке на учебно-тренировочном этапе (свыше 3 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 по хореографии.

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 отдельных 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 в положении наклона 45 градусов;
- стойка на руках у стены в течение 30 секунд;
- стойка на руках па 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;
- «цукахары» в группировке, согнувшись.

Брусья:

- отмах в стойку;
- большой оборот — вперед, назад;
- большой оборот с поворотом па 180, 360 градусов;
- обороты в стойку;
- «штальдеры»;
- поставить-спять;
- перелет с нижней жерди па 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 йоге 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 разряда, КМС**.

Опорные прыжки:

- согласно специальным требованиям программ 1 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.

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 по 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 разряда, КМС**.

Опорные прыжки - согласно специальным требованиям программ 1 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;
- «Цукахару» согнувшись, прогнувшись;
- «Цукахару» 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 сить, «закладки» -- тоже самое с поворотом на 180, 360 градусов;
- перелет с и/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 вперед 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 па 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;

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 (Цукахару);
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

Брусья:

- махом назад — стойка на руках;
- стойка па 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 вперед 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).

Обязательные программы 2 и 3 юношеских спортивных разрядов по виду спорта «спортивная гимнастика» для гимнасток

3 юношеский разряд

Опорный прыжок

Горка матов 50 см

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований	Стоимость элемента
1.	С разбега наскок на мостик, прыжок	В полете тело, ноги прямые, стопы		10

	вверх прямым телом, встать на горку матов в доскок	оттянутые		
--	--	-----------	--	--

Разновысокие брусья

1. Упражнение выполняется

2. Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.

И.П.- вис на нижней жерди. В случае, если гимнастка достает маты ногами, допускается сгибание в тазобедренных суставах.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований	Стоимость элемента
1.	Подъем переворотом в упор.	Выполнять силой.	Выполнение элемента с помощью отталкивания ногами -0,5	2,0
2.	Кувырок вперед в угол (О).	Угол фиксировать не менее 1 сек. Разрешается сгибание рук при выполнении кувырка.	Фиксация менее 1 сек.-0,5	2,0
3.	Продеть ноги в вис согнувшись, ноги горизонтально(О).	Выполнять с прямыми ногами. Фиксировать вис согнувшись не менее 1 сек.	При выполнении продева: касание жерди-0,3 Удар по жерди-0,5 Фиксация вися согнувшись не менее 1 сек.- 0,5	2,0
4.	Вынимая ноги вис согнувшись, ноги вертикально, стопами касаться жерди (О).	Выполнять с прямыми ногами. Фиксировать положение вис согнувшись ноги вертикально не менее 1 сек.	Касание жерди при выполнении вынимания-0,3 Фиксация не менее 1 сек.- 0,5	2,0
5.	Разгибаясь вперед, соскок	Соскок выполнять прямым телом.		2,0

Бревно

4. Составляется произвольно из представленных элементов.

5. Упражнение оценивается, когда спортсменка встала на бревно. Встать на бревно произвольно.

6. Разрешается выполнение дополнительных шагов и связующих элементов.

И.П.-стоя на бревне поперёк, руки в стороны. Попадание в и.п. любым способом.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований	Стоимость элемента
1.	Равновесие любое.	Равновесие держать не менее 3 сек.		2,0
2.	Два прыжка вверх с двух на две.	Выполнять без смены ног.	Недостаточная высота прыжков-0,1-0,3	2,0
3.	Шаги, через поднимание прямой ноги с последующим сгибанием и касанием носка	Не менее двух шагов с каждой ноги. Выполнять через пассе, колено вперед. Поднимание прямой	Ниже 45 – 0,3 Отсутствие касания носка колена-0,1	1,5

	колена («Цапелка»).	ноги 45 ° и выше.		
4.	Приставные шаги с каждой ноги.	Не менее двух шагов с каждой ноги. Выполнять на прямых ногах.		1,0
5.	Присед на двух ногах, руки на поясе, два шага в приседе, встать руки в стороны.			1,5
6.	Шаги на полупальцах, руки в стороны.	Не менее четырех шагов.	Недостаточная высота полупальцев-0,1-0,3	1,0
7.	Соскок. С конца бревна, прыжок прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх.		Недостаточный прыжок вверх-0,1-0,3 Отсутствие прыжка вверх-0,5 Отсутствие прогиба в тазобедренном суставе-0,3	1,0

Вольные упражнения

1. Составляется произвольно из представленных элементов. Разрешается добавление связующих элементов и движений.
2. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований	Стоимость элемента
1.	Любое равновесие, приставляя ногу упор присев.			1,5
2.	Кувырок вперед в группировке в упор присев.	При выполнении группировки захват голени руками.	Отсутствие голени руками- 0,3	0,5
3.	Стойка на лопатках(2 сек.)	Выполнять без угла в тазобедренном суставе.	Сгибание в тазобедренных суставах: До 15° – 0,1 От 15° до 45°- 0,3 45° и более- 0,5	1,0
4.	Наклон	Пальцы рук дальше стоп. Фиксация положения наклона не менее 2 сек.	Касание пальцами рук: Пальцев ног – 0,1 Стоп-0,3 Голени-0,5 Фиксация наклона менее 2 сек.- 0,3	1,0
5.	« Шпагат» любой (2 сек.)			1,0
6.	Кувырок назад в группировке в упор		Отсутствие захвата голени руками- 0,3	1,0

	присев.			
7.	Стоя по направлению движения, поворот боком ноги врозь, руки в стороны.	Выполнять через выпад, стойку на руках ноги врозь; без видимых углов в тазобедренных суставах.	В стойке на руках ноги врозь: Отклонение от вертикали-0,1-0,3 Сгибание в тазобедренных суставах: До 15°-0,1 От 15° до 45°-0,3 45° и более- 0,5	2,0
8.	«Мост»	Выполнять из положения лёжа. Ноги, руки прямые. Ноги вместе. Руки перпендикулярны полу.	Отклонение плеч от вертикали: До 15°-0,1 От 15° до 45°-0,3 45° и более-0,5	1,0
9.	Прыжок вверх прогнувшись встать в доскок.	Доскок фиксировать не менее 1 сек.	Фиксация доскока менее 1 сек.-0,3	1,0

**Для учебно-тренировочного этапа:
2 юношеский разряд**

Опорный прыжок

Горка матов - Н80 см.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований	Стоимость элемента
1.	С разбега наскок на мостик, прыжок в стойку на руках, падение на спину.	Прыжок в стойку и падение на спину выполнять прямым телом.	Сгибание в тазобедренных суставах: До 15°-0,1 От 15°- До 45°-0,3 От 45° до 90°-1,0 Прогибание туловища-0,1-0,3	10

Разновысокие брусья

Упражнение выполняется на низкой жерди.

Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.

И.П.-стоя лицом к нижней жерди.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований	Стоимость элемента
1.	С прыжка подъём переворотом в упор (О).	Упор обозначить.		2,0
2.	Отмах-отмах.	Выполнять ноги вместе на уровне горизонтали и выше. В конце отмаха туловище - прямая	Ниже горизонтали-0,3 Отмах ноги врозь (разведение ног) До 15°-0,1 Более 15°-0,3	1,5+1,5

		линия.		
3.	Оборот назад через упор.	Тело прямое.	Сгибание туловища До 15° -0,1 15° -45° -0,3 Больше 45° -0,5	3,0
4.	Вторым оборотом соскок дугой.	Выполнять без паузы в упоре прямым телом. Таз на уровне или выше жерди.	При выполнении соскока дугой таз ниже горизонтали -0,3 Прогнутое тело - 0.1-0,3-0,5	2,0

Бревно

1. Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.
 2. Выполнять не менее 2 линий. При выполнении менее 2 линий -0,5
 3. Разрешается выполнение дополнительных шагов и связующих элементов.
 4. Допускается использования подставки для наскока в упор.
- И.П.- стоя в начале бревна, продольно.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований	Стоимость элемента
1.	Наскок в упор, поднимая ногу (правую или левую), положить на бревно, приставляя правую ногу, поворот на 90° в положение лёжа на животе, выпрямляя руки, сед угол ноги врозь- силой угол ноги врозь(О)- силой, поднимая спину упор присев. Встать.	Фиксация положения угол ноги врозь не менее 1 сек.	Фиксация положения угол ноги врозь не менее 1 сек.-0,3	0,5+0,5+0.5
2.	Приставные шаги на полной стопе.	Два шага левая/правая спереди и два шага правая/левая спереди.		0,5
3.	Прыжки вверх со сменой ног через деми-плие.	Выполнять два прыжка (поочередно правая и левая спереди). В полете ноги прямые, стопы оттянуты. Руки на поясе.		1,5
4.	Шаги на полупальцах.	Выполнять четыре шага. Руки в стороны.		0,5
5.	Поворот на 180°.	Выполнять на прямых ногах, на высоких полупальцах. Закончить поворот на	Недостаточная высота полупальцев-0,1 Поворот на полной	1,5

		полупальцах. Руки произвольно.	стопе-0,5 Опускание на всю стопу после поворота-0,3	
6.	Любое равновесие с прямой ногой (2сек.)	Разрешается выполнять боковое или переднее равновесие с удержанием ноги рукой. Нога выше горизонтали.	Нога на уровне горизонтали-0,3 Нога ниже уровня горизонтали-0,5	1,5
7.	Приставные шаги любым боком, с волной руками.	Не менее двух шагов.	Не достаточная волна-0,1-0,3	1,0
8.	С шага полуприсед на правой левой спереди на уровне горизонтали и выше, выпрямляя опорную ногу, шаг, полуприсед на левой правая на уровне горизонтали и выше.	Сгибание опорной ноги 45° -90°. Фиксация положения полуприсед не менее 1сек. Выполнять руки в стороны.	Сгибание опорной ноги менее 45° -0,5 Фиксация менее 1 сек.-0,3	1,0
9.	Соскок. С конца бревна, прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу- вверх.		Недостаточный прыжок вверх-0,1-0,3 Отсутствие прыжка вверх-0,5 Отсутствие прогиба в тазобедренном суставе-0,3	1,0

Вольные упражнения

1. Составляются произвольно из представленных элементов. Разрешается добавление связующих элементов и движений.
2. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

И.П.- основная стойка.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований	Стоимость элемента
1.	Любое равновесие с прямой ногой(2 сек.)	Нога выше горизонтали. Выполнять без захвата ноги рукой.	На уровне горизонтали-0,1 Ниже горизонтали-0,3	1,5
2.	С шага медленный переворот с поворотом (колесо с поворотом).		Отклонение от направления движения-0,1-0,3-0,5	1,5

3.	Кувырок назад с прямыми ногами и руками в упор стоя согнувшись.			1,5
4.	Медленный переворот назад с одной ноги, встать по одной.			1,5
5.	С шага через стойку на руках- пережат вперед согнувшись с прямыми руками и ногами, встать руки вверх.	Допускается выполнение как с удержанием стойки на руках, так и проходящим движением через стойку на руках.	Сгибание в тазобедренных суставах в стойке на руках: До 15°-0,1 От 15° до 45°-0,3	1,0+1,0
6.	Упор присев, шпагат любой (2 сек.), встать произвольно.			1,0
7.	Шаги галопа, наскок на две- прыжок с поворотом на 180° в доскок.	Галоп выполнять не менее двух шагов подряд с каждой ноги.		1,0

I юношеский разряд Опорный прыжок

Горка матов не ниже 100 см или через стол 105 см. Выполнять с одного моста.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований	Стоимость элемента
1.	С разбега наскок на мостик, прыжок в стойку на руках через горку матов		Сгибание в тазобедренных суставах: До 15°-0,1 От 15°- До 45°-0,3 От 45° до 90°-1,0 Прогибание туловища-0,1-0,3	10

Разновысокие брусья

Упражнение выполняется на низкой жерди.

Отмах ноги врозь-0,5балла
И.П.- стоя лицом к брусьям

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1.	С прыжка вис, подъем разгибом - отмах	Полное выпрямление тела в висе перед выполнением подъём разгибом	Недостаточное выпрямление тела-0,1 Отмах на уровне горизонтали и выше-без

			сбавок. Отмах ниже уровня горизонтالي-0,3
2.	Вис углом подъем двумя в упор сзади	Полное выпрямление тела в весе перед выполнением подъём двумя.	Недостаточное выпрямление тела перед подъём двумя-0,1 Прогибание тела, при выполнении подъём двумя- 0,5
3.	Переставляя руку, в хват снизу, поворот в упор	Поворот выполнять на прямой руке.	
4.	Отмах	В конце отмаха туловище прямая линия.	Выше горизонтали- без сбавок На уровне горизонтали-0,1 Ниже горизонтали-0,3 Отсутствие прямой линии туловища в конце отмаха- 0,3
5.	Оборот назад в упоре		
6.	Через вис согнувшись - соскок дугой		

Бревно

1. Составляется произвольно из представленных элементов.

2. Выполнять не менее 2 линий. При выполнении менее 2 линий-0,5 балла.

И.П. стоя продольно к бревну.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1.	Наскок в упор, силой, разводя ноги, с прямыми руками, шпагат продольно с опорой руками		
2.	Кувырок вперед, в положение лёжа на спине согнувшись ноги вертикально, руками держаться за бревно		
3.	Любой медленный переворот		
4.	Поворот на 180 ° на двух ногах	Поворот выполнять на полупальцах	Выполнение поворота на всей столе-0,3
5.	Любое равновесие с прямой ногой (выше 45 ° от горизонтали)		Выше 45 ° от горизонтали- без сбавок. От горизонтали до 45 °-0,3 Ниже горизонтали-0,5
6.	Прыжок хореографический, любой из таблицы		
7.	Прыжок прогнувшись	Выполнять с махом рук вверх	
8.	Шаги галопа, поочередно	Не менее 2	

	правая/левая спереди	шагов каждой ногой спереди	
9.	Соскок: рондат.		

Вольные упражнения

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1.	С подскока или с разбега рондат фляк – отскок вверх в доскок	Доскок фиксировать 1 сек.	Отсутствие доскока-0,3
2.	С 2-3 шагов разбега темповой переворот вперед на две	Выраженная фаза полёта после толчка с рук	Превышение количества шагов-0,1 Слабо выраженная фаза отталкивания с рук-0,3
3.	Кувырок назад с прямыми руками в упор лежа - толчком ног продеть прямые ноги в сед		Удар ногами об ковёр при выполнении продева- 0,3
4.	С разбега наскок на две толчком двух ног прыжок прогнувшись		Доскок-0,1
5.	С шага прыжок в стойку на руках, встать в стойку на руках(обозначить)-кувырок вперед, встать с прямыми ногами		
6.	Любой поворот на одной ноге на 180°		
7.	Любой хореографический прыжок из таблицы		
8.	Шпагат любой		

3 спортивный разряд

Обязательная программа - девушки

Опорный прыжок

1.Переворот вперед через стол высота 115 см.

Разновысокие брусья

1. Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.
2. Комбинация выполняется слитно. Остановка или междумах-0,5 балла.
3. Добавление дополнительного элемента-0,3 балла.
4. Поочерёдная постановка ног при выполнении оборота на ступнях- 0,3 балла.
5. Отмах ноги врозь-0,5 балла.

И.П.-стоя лицом к разновысоким брусьям

№	Содержание	Методические	Специфические сбавки,
---	------------	--------------	-----------------------

п/п		указания	не предусмотренные правилами соревнований
1.	С прыжка вис углом подъем разгибом	Полное выпрямление тела в висе перед выполнением подъём разгибом	Недостаточное выпрямление тела-0,1
2.	Отмах	В конце отмаха, туловище прямая линия	Выше 45° от горизонтали- без сбавок; 30°-45° от уровня горизонтали-0,1 От горизонтали до 30°-0,3 Ниже горизонтали-0,5 Отсутствие прямой линии туловища в конце отмаха-0,3
3.	Оборот, не касаясь		Выше 45° от горизонтали- без сбавок; 30°-45° от уровня горизонтали-0,1 От горизонтали до 30°-0,3 Ниже горизонтали-0,5
4.	Поставить прямые ноги на жердь - оборот назад на согнутых ногах - прыжок на верхнюю жердь		Добавление подъём разгибом- отмах между п.3 и п. 4-0,3 Сгибание ног при постановке на жердь-0,3
5.	Подъём разгибом-отмах	Полное выпрямление тела в висе перед выполнением подъём разгибом. В конце отмаха, туловище прямая линия.	Недостаточное выпрямление тела-0,1 Отмах: Выше 45° от горизонтали-без сбавок. 30°-45° от уровня горизонтали-0,1 От горизонтали до 30°-0,3 Ниже горизонтали-0,5 Отсутствие прямой линии туловища в конце отмаха-0,3
6.	Отодвиг- большим махом вперед - подъём переворотом в упор	Подъём переворотом в упор выполнять прямым телом или в слегка закрытом положении тела, без видимых углов в тазобедренном суставе и с прямыми руками.	Сгибание тела в тазобедренном суставе: до 90°-0,3 90° и более -0,5
7.	Отмах	В конце отмаха, туловище прямая линия.	Выше 45° от горизонтали-без сбавок. 30°-45° от уровня горизонтали-0,1 От горизонтали до 30°-0,3 Ниже горизонтали-0,5 Отсутствие прямой линии туловища в конце отмаха-0,3
8.	Соскок на выбор: 1. Большим махом отодвиг в вис – махом вперед поворот на 180° в	При выполнении соскока «санжировка» с общей сбавкой не более 0,3 балла	1.При выполнении «санжировки»: Выше 45° от уровня горизонтали- без сбавок. 30°-45° выше уровня горизонтали-0,1

	разный хват, оттолкнувшись двумя руками от жерди («санжировка») 2. Любое сальто назад 3. Соскок дугой.	даётся надбавка 0,3 балла к окончательной оценке	Ниже горизонтали-0,5 2. При выполнении соскока сальто или соскока дугой, ниже уровня жерди-0,3
--	--	--	---

Бревно

1. Составляется произвольно из предложенных элементов в любом порядке.
2. Выполнять не менее 3 линий. При выполнении не менее 3 линий-0,5 балла.

И.П. стоя продольно к бревну.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1.	Наскок в упор силой, разводя ноги, угол ноги врозь- силой поднимая спину, шпагат продольно с опорой руками	Угол ноги врозь (держать не менее 2 сек.)	Отсутствие удержания угла ноги врозь-0,1
2.	Медленный переворот назад		
3.	Медленный переворот вперед		
4.	Поворот на 180° в стойку на одной ноге, другая согнутая, стопа на уровне колена, колено направлено вперед	Фиксация конечного положения	Остановка менее 1 сек.- сбавка 0,5 балла
5.	Сиссон в остановку (не менее 1 сек.)		
6.	Переворот боком с поворотом («колесо»)		
7.	Соскок: сальто назад в группировке или сальто вперед в группировке	Выполнять сальто с плотной группировкой, с захватом голени руками	Угол в тазобедренном суставе: до 90° и менее- без сбавок 90°-100°-0,1 Более 100°-0,3 Отсутствие захвата голени руками при выполнении сальто вперед в группировке-0,3

Вольные упражнения

1. Составляется произвольно из представленных элементов и соединений.

2. Элементы в соединениях п.1,п.3 и п.5,выполняются слитно. За разъединение сбавка – 0,5балла каждый раз.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1.	Рондат -фляк -сальто назад в группировке	Выполнять сальто с плотной группировкой, с захватом голени руками.	Угол в тазобедренном суставе: до 90° и менее- без сбавок 90°-100°-0,1 Более100°-0,3 Отсутствие захвата голени при выполнении сальто назад в группировке-0,3
2.	С разбега сальто вперед в группировке	Выполнять сальто с плотной группировкой, с захватом голени руками.	Угол в тазобедренном суставе: до 90° и менее- без сбавок 90°-100°-0,1 Более100°-0,3 Не плотная группировка-0,3 Отсутствие захвата голени при выполнении сальто вперед в группировке-0,3
3.	Темповой переворот на одну ногу- темповой переворот на две ноги-отскок вверх, встать в доскок	При выполнении темпового переворота на одну ногу, ноги свести до угла 30°, не менее с последующим разведением. Доскок фиксировать 1 сек.	При выполнении темпового переворота на одну разведение ног в стойке на руках 30°-60°-0,1 Более 60°-0,3 Отсутствие фазы полета после отталкивания руками-0,3
4.	Из стойки на руках, курбетом, ставя прямые ноги на ковер, кувырок назад с прямыми руками и ногами в стойку на руках (обозначить)	Курбет выполнять слитно с кувырком назад.	Пауза курбета-0,3 Отсутствие отталкивания руками(фазы полёта) при выполнении курбета-0,3
5.	С подскока рондат три фляка- отскок вверх в доскок	Доскок фиксировать 1 сек.	Отсутствие доскока-0,3
6.	Любой поворот на 360° на одной ноге		
7.	Два разных хореографических прыжка, один из которых выполняется с одной ноги, с разведением ног 180°, второй выполняется с	Допускается выполнение прыжков как в связке, соединённых прямо или через соединяющий элемент(бегущие шаги, маленькие прыжки,	

	одной или двух ног.	повороты шанэ, шассе), так и отдельно (на выбор): с галопа, с разбега, с подскока, с места, с прыжка, с наскока.	
--	---------------------	---	--

2 спортивный разряд

1. Обязательная программа /девушки/

Общие требования к судейству обязательных программ 1 и 2 спортивных разрядов.

1. Обязательные программы на каждом виде оцениваются из 10 баллов.
2. Судейство обязательных программ 1 и 2 спортивного разряда производится в соответствии с правилами Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» на основании правил судейства FIG для женщин 2017-2020 г. и с учётом специфических сбавок, изложенных в столбце «Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований».
3. Пропуск или невыполнение элемента, кроме опорного прыжка-0,5 балла + стоимость элемента (бригада «Д»).

Опорный прыжок

Высота стола для опорных прыжков - 120 см.

1. В обязательной программе в многоборье идет лучшая оценка из двух одинаковых прыжков. Для выхода в финальные соревнования на опорном прыжке идет средняя оценка двух прыжков.
2. В произвольной программе гимнастка должна исполнить два любых опорных прыжка. В зачёт многоборья идет лучшая оценка. Для выхода в финальные соревнования на опорном прыжке идет средняя оценка из двух прыжков.
3. Выход в финал на опорном прыжке по сумме двух оценок: средняя оценка из двух прыжков в обязательной программе + средняя оценка двух прыжков в произвольной программе.
4. В финальных соревнованиях на опорном прыжке разрешается прыгать два любых одинаковых прыжка, окончательная оценка- полусумма двух прыжков.
- 5.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1.	Переворот вперёд	Переворот вперёд выполнять толчком руками о ближнюю половину прыжкового стола. Для визуального ориентира на середину стола наклеивается или наносится ограничительная линия шириной 2 см.	Отгалкивание руками с ограничительной линии – 0,1 Отгалкивание руками за ограничительной линией – 0,3

Разновысокие брусья

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1.	И.П.: стоя лицом к н/ж, с прыжка вис углом, подъем разгибом – отмах в стойку на руках	Отмах в стойку на руках выполнять с отклонением не более 10° от стойки.	Отмах в стойку 0°- 10° без сбавки 11°-30°- 0,1 31°-45°- 0,3 Ниже 45°-0,5
2.	оборот назад не касаясь	Выполнять 60° и выше от горизонтали.	45°- 59°- 0,1 Горизонталь и ниже-0,3
3.	оборот назад в упоре стоя согнувшись	Элемент выполняется с прямыми ногами С одновременной постановкой ног на жердь.	Поочередная постановка ног на жердь-0,3
4.	прыжок с н/ж в вис на в/ж	За нарушение композиционного требования сбавку не производить.	
5.	подъём разгибом, отмах в стойку на руках	Отмах в стойку на руках выполнять с отклонением не более 10° от стойки. Отмах в стойку на руках выполнять ноги вместе.	Отмах в стойку 0°- 10° без сбавки 11°-30°- 0,1 31°-45°- 0,3 Ниже 45°-0,5 Отмах в стойку на руках ноги врозь-0,5
6.	2 больших оборота	Допускается выполнение больших оборотов с разведением ног в расплёсте.	
7.	соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)		

Не выполнение соскока (нет попытки соскока): гимнастка спрыгивает после большого оборота сбавка 1,0 балл+0,1 балла (бригада Д) = 1,1 балла.

Бревно

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1.	Связка: а) медленный переворот назад; б) фляк	Выполнять слитно Допускается выполнение фляка с приземлением на одной ноге	Разделение связки между переворотом назад и фляком-0,3
2.	Медленный переворот вперед на одну ногу с удержанием другой	Свободная нога на уровне горизонта и выше, фиксировать её не обязательно	Переворот закончен, нога ниже горизонта-0,1 Переворот закончен на двух ногах-0,3

3.	Поворот на одной ноге на 360°	Свободная нога согнута, носок касается колена	
4.	Прыжок в шпагат (любой)	Угол разведения 180°	
5.	Соскок: рондат, сальто назад в группировке	Выполнять слитно. При выполнении сальто назад в группировке, касаться голеней руками	Остановка после рондата-0,3 Отсутствие касания голеней руками-0,3

Вольные упражнения

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1.	Акробатическая связка: переворот вперед с поворотом на 180°(рондат) темповой переворот назад (фляк) темповое сальто темповой переворот назад (фляк) сальто назад в группировке («окрошка»)	При выполнении сальто назад в группировке, касаться голеней руками	Отсутствие касания голеней руками-0,3
2.	Акробатическая связка: переворот вперед с поворотом на 180°(рондат) темповой переворот назад (фляк) сальто назад прогнувшись		
3.	Акробатическая связка: темповой переворот вперед на одну-темповой переворот вперед на две в отскок	Допускается переход в шаг галопа или в любой гимнастический прыжок.	
4.	Серия из двух гимнастических прыжков, один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180°	Между прыжками допускаются бегущие шаги, подскоки, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ.	
5.	Поворот на одной ноге на 360° (любой)		

Разделение акробатического соединения 0,5 каждый раз
Брусья, бревно, вольные упражнения:

- оцениваются 8 элементов без специальных требований.

I спортивный разряд Обязательная программа

Обязательная программа /девушки/

Опорный прыжок

1. В произвольной программе гимнастка может исполнить один или два опорных прыжка.
2. В зачёт многоборья и командного первенства идёт оценка за первый прыжок.

№ п/п	Содержание	Судейские сбавки за ошибки исполнения производятся согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике
	Переворот вперёд	

Разновысокие брусья

Примечание:

Каждому элементу дана стоимость вне зависимости от группы трудности;
Выполнение дополнительного элемента (разбавление) -0,3 балла.

№ п/п	Содержание	Стоимость	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1.	И.п.- вис хватом сверху. Поднять ноги к жерди, мах назад, мах дугой, мах назад		Махи вперед и назад выполняются хлестом. При выполнении последнего маха назад тело выше уровня горизонтали	При выполнении последнего маха назад тело на уровне горизонтали - 0,1 балла Тело ниже уровня горизонтали - 0,3 балла
2.	Подъём разгибом, махом назад ноги вместе стойка на руках	А 0,6 В 1,0	Ноги вместе	Отмах в стойку 0°- 10° без сбавки 11°- 30°- 0,1 31°- 45°- 0,3 Ниже 45°- 0,5 Отмах в стойку ноги врозь - 0,3
3.	Оборот назад не касаясь в стойку на руках	С 1,2	Без сгибания рук в локтевых суставах	Общие сбавки согласно правил соревнований
4.	Большой оборот назад с поворотом на 180 град. в стойку на руках хватом снизу (Келлеровский)	В 1,0	Поворот выполняется одновременно с броском ногами	Большой оборот с остановкой и поворот в стойке на руках-0,1 Начало поворота после прохождения стойки на руках - 0,3
5.	Большой оборот вперёд	В 0,5	Хлестообразно- бросковым способом	Общие сбавки согласно правил соревнований
6.	Большой оборот вперёд с поворотом на 180°	В 1,0	Поворот выполняется по направлению движения поворота 360°	Общие сбавки согласно правил соревнований
7.	Большим махом вперёд	В 1,0	«Санжировка»	Отклонение от стойки:

	поворот на 180° с поочерёдным перехватом рук в стойку на руках («санжировка»)		выполняется хлестообразно-бросковым способом	0°- 10° без сбавки 11°- 30°- 0,1 31°- 45°- 0,3 Ниже 45°- 90°- 0,5
8.	Большой оборот назад с поворотом на 360°	С 1,2	Поворот выполняется любым способом двумя переступаниями (через келлеровский)	Общие сбавки согласно правил соревнований
9.	Большой оборот назад	В 0,5	хлестообразно-бросковым способом	Общие сбавки согласно правил соревнований
10.	Большим махом вперёд сальто назад прогнувшись («бланж»)	А 1,0	Тело спортсменки должно быть не ниже уровня жерди	Общие сбавки согласно правил соревнований

Бревно

Упражнение на бревне составляется произвольно из элементов и связок, указанных ниже в последовательности, предложенной в таблице.

Нарушение последовательности – сбавка 0,3 балла

№ п/п	Содержание	Стоимость	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1.	И.П. – о.с. лицом к концу бревна, противоположному стороне соскока. С разбега толчком двух ног о мостик наскок на две на конец бревна	0,3 балла		
2.	Акробатическая связка: - темповой переворот вперёд на одну - шагом вперёд стойка на руках ноги врозь в шпагат (правый/левый)- - приставляя поочерёдно ногу, фляк назад на две	В+А+В 1,0+0,6+1,0	Стойку обозначить, фиксация 1 сек.	Остановка между первым и вторым элементами -0,1 балла Остановка между вторым и третьим элементами в связке- 0,3 балла
3.	Прыжковая связка: прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон»), прыжок шагом, прыжок в шпагат с двух на две	А+А+В 0,6+0,6+1,0	Прыжок шагом можно выполнять через прямую или согнутую	Остановка между прыжками -0,3 балла каждый раз
4.	Сальто назад в группировке	С 1,1	При выполнении группировки руками касаться голени	Не плотная группировка-0,1 балла Отсутствие касания голени руками-0,3

				балла
5.	Поворот на 360° на одной ноге, другая согнута у колена	A 0,6	Поворот закончить на одной ноге	Ранняя постановка ноги- 0,1 балла Недоворот: 15°-0,1балла 45°-0,3 балла 90°-0,5 балла
6.	Акробатическая связка: медленный переворот назад, фляк на одну ногу в равновесие	A+B 0,6+1,0	Обозначить равновесие 1 сек.	Разделение связки-0,5 Отсутствие равновесия 0,3 балла
7.	Соскок: рондат, сальто назад согнувшись с раскрытием («сгиб-разгиб»)	B+A 1,0+0,6	Касание ног руками в сальто назад согнувшись. Угол сгибания в тазобедренном суставе 90° и более. Разгибание 45° и выше от уровня горизонтали	Отсутствие касания ног руками-0,1 балла Угол сгибания в тазобедренном суставе менее 90°-0,1балла Разгибание ниже 45°-0,1балла Отсутствие разгибания-0,3 балла.

Вольные упражнения

Вольные упражнения составляются произвольно из акробатических элементов и связок, указанных ниже, в последовательности, предложенной в таблице. Хореографические элементы выполняются в любой последовательности, Нарушение последовательности – сбавка 0,3 балла.

№ п/п	Содержание	Стоимость	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1.	Акробатическое соединение: а) переворот вперед с поворотом на 180°(рондат); б) 2 темповых сальто назад в) фляк; г) сальто назад согнувшись с раскрытием («сгиб-разгиб»)	A+A+A+A+A 0,3+0,6+0,6+0,3+ (0,6+0,3- раскрытие)	Касание ног руками в сальто согнувшись. Угол сгибания в тазобедренном суставе 90° и более. Разгибание 45° и выше от уровня горизонтали.	Отсутствие касания ног руками-0,1балла Угол сгибания в тазобедренном суставе менее 90°-0,1 балла Разгибание ниже 45°-0,1 балла Отсутствие разгибания – 0,3 балла Остановка между

				элементами-0,5 балла
2.	Прыжковая связка: прыжок шагом, прыжок со сменой положения ног, перекидной с приземлением на одну	A+B+B 0,6+0,8+0,8	Допускается между прыжками дополнительные шаги и подскоки, а также продолжение в виде прыжка или поворота после перекидного	Приземление на две ноги-0,3 балла
3.	Акробатическое соединение: а) рондат б) фляк в) сальто назад прямым телом с поворотом на 360°	A+A+B 0,3+0,3+0,8		Общие сбавки согласно правил соревнований
4.	Поворот на 360 град. С поднятой вперёд прямой ногой	B 0,8	Положение рук произвольное	Недоворот: 15°-0,1 балла 45°- 0,3 балла 90°- 0,5 балла
5.	Акробатическое соединение: а) темповой переворот вперёд на две ноги б) сальто вперёд согнувшись	A+A 0,3+0,6		Общие сбавки согласно правил соревнований
6.	Поворот на одной ноге на 720°, другая согнутая и прижата носком к колену опорной ноги	B 0,8	Положение рук произвольное	Недоворот: 15°- 45°-0,1 балла 45°-90°- 0,3 балла 90° и более - 0,5 балла
7.	Акробатическое соединение: а) рондат б) фляк в) сальто назад прогнувшись («бланж»)	A+A+A 0,3+0,3+0,6		Общие сбавки согласно правил соревнований

Примечание: разделение акробатического соединения- 0,5 балла

Обязательные программы

3 спортивного разряда, 1, 2 и 3 юношеских спортивных разрядов по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2022-2024 гг. (мальчики)

Общие требования к судейству обязательных программ.

1. Обязательные программы на каждом виде оцениваются из 10 баллов.

2. Судейство обязательных программ производится в соответствии с правилами Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» на основании правил судейства FIG 2022-2024 гг., с учётом специфических сбавок, изложенных в описании программ.

3. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговорённых в тексте, сбавка- 0,5 балла.

3 спортивный разряд

Вольные упражнения

1. Упражнение составляется в произвольном порядке, добавляя элементы хореографии.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.-О.С.			
1.	Переворот на одну-переворот на две - отскок вверх в доскок.	При выполнении переворота на одну, ноги сводить в стойке на руках, с последующим разведением.	Переворот на одну, разведение ног в стойке на руках: до 45° - 0,1 балла; 46° - 90° – 0,3 балла; 91° и более – 0,5 балла.	1,0+1,0+0,5
2.	С разбега, сальто вперёд в группировке	Захватывать голень руками.	Отсутствие захвата голени руками –0,3 балла.	1,5
3.	Кувырок назад через стойку на руках с прямыми руками.			0,5
4.	Шпагат (2 сек.)			0,5
5.	Из любого И.П. Силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)			1,0
6.	Рондат – фляк - сальто назад в группировке.	Захватывать голень руками при выполнении сальто назад в группировке	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла.	0,5+1,0+1,5
7.	Равновесие (любое 2 сек.).			0,5
8.	Хореографический прыжок (любой)			0,5

3 спортивный разряд

Конь

Комбинация может быть развёрнута зеркально.

Конь без ручек, с разметкой пластырем или другими средствами на расстоянии 30 см от начала тела коня и 30 см от дальней части коня.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.- О.С. стоя поперёк к коню			
1.	Не менее 2 кругов поперёк на теле	Руки ставить перед ближней разметкой.	Постановка руки на или дальше разметки – 0,3 балла за каждый раз.	1,0
2.	Проходка вперёд (за любое количество кругов)	Заканчивать проходку за дальней разметкой.		4,0
3.	Не менее двух кругов лицом наружу	Круги выполнять за дальней разметкой	Постановка руки на или дальше разметки – 0,3 балла за каждый раз.	1,0
4.	Поворот в упор поперёк за любое количество кругов	Поворот выполняется любым способом		2,0
5.	Соскок: перемахом двумя вперёд с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню («заножка»)	Соскок выше горизонтали без сбавок.	Соскок ниже горизонтали – 0,3 балла	2,0

3 спортивный разряд

Кольца

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.- вис			
1.	Размахивания в висе	Не менее 2 махов в каждую сторону. Размахивания выполнять без видимых рывков и обрывов.	За каждый недостающий мах – 0,5 балла Рывки при выполнении махов – 0,3 балла. Сбавку за рывки производить один раз	1,0
2.	Два кувырка вперёд	Выполнять с нарастающей амплитудой.	Отсутствие нарастания амплитуды – 0,3 балла.	1,0+1,0
3.	Подъём махом назад в упор			1,5
4.	Угол (2 сек.) 1,0			1,0

5.	Силой стойка на согнутых руках (стойка на плечах) (обозначить)	Стойку на согнутых руках фиксировать не менее 1 сек.	Отсутствие фиксации – элемент не засчитывается	1,0
6.	Силой опускание в вис прогнувшись.			0,5
7.	Вис согнувшись, разгибаясь два выкрута назад	Выкруты выполнять с нарастающей амплитудой.	Отсутствие нарастания амплитуды –0,3 балла.	1,0+1,0
8.	Сальто назад прогнувшись в соскок.	Таз выше колец	Таз на уровне колец – 0,3 балла Таз ниже уровня колец-0,5 балла	1,0

Опорный прыжок

Высота коня 115 см.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
1.	Переворот вперёд			10,0

Параллельные брусья

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
1.	С небольшого разбега или с прыжка наскок в вис, мах вперёд, мах назад, мах вперёд	Допускается сгибание ног в нижней вертикали. После выполнения маха назад ноги прямые.	Согнутые ноги после выполнения маха назад – 0,3 балл	0,3+0,3+0,3
2.	Подъём разгибом в упор - мах назад	При выходе в упор таз выше жердей. Мах назад на уровне или выше горизонтали.	Таз на уровне жердей – 0,3 балла. Мах назад ниже горизонтали - 0.3балла	1,0+0,3
3.	Спад в вис согнувшись	Ранний спад.	Спад в вис согнувшись махом вперёд, проходя через упор -элемент не засчитывается.	0,5
4.	В висе согнувшись мах вперёд, мах назад, мах вперёд			0,5+0,5+0,5
5.	Махом назад подъём разгибом в упор – мах назад	Таз выше жердей при выходе в упор. Мах назад горизонталь и выше.	Таз на уровне или ниже жердей –0,3 балла. Мах назад ниже горизонтальи-0,3 балла	1,0+0,3
6.	Отодвиг в упор на руки - мах вперёд	Мах вперёд в упоре на руках –таз	Таз на уровне или ниже жердей –0,3	0,5+0,5

		выше жердей. Мах вперёд в упоре на руках выполнять прямым телом.	балла.	
7.	Махом назад подъём в упор	Тело во время подъёма горизонталь и выше.	От уровня жердей до горизонтали- 0,3 балла. Ниже уровня жердей-0,5 балла	1,0
8.	Махом вперёд угол (2 сек.)			0,5
9.	Силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)			1,0
10.	Махом вперёд соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку	Тело 45° и выше	До горизонтали-0,1 балла Ниже горизонтали-0,5 балла	1,0

Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину толстые маты.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.- вис			
1.	Поднимание прямых ног спереди, бросок назад			0,5
2.	Мах дугой, мах назад			0,5
3.	Махом вперёд перемах в вис согнувшись ноги врозь, мах назад с разгибанием в вис	Разгибание выполнять на уровне горизонтали и выше. Выполнять без применения силы	Разгибание: ниже горизонтали – 0,3 балла. Применение силы – 0,3 балла.	1,0
4.	Махом вперёд подъём разгибом в упор - отмах			1,0+1,0
5.	Два больших оборота назад	Смена направления – без сбавки после отмаха		1,5+1,5
6.	Большим махом вперёд поворот кругом с поочерёдным отпусанием рук в хват сверху («санжировка»)	Выполнять 45° и выше – без сбавки	45° - горизонталь - 0.3 балла ниже горизонтали - 0.5 балла.	2,0
7.	Отталкиваясь двумя руками, соскок встать лицом к перекладине			1,0

1 юношеский спортивный разряд**Вольные упражнения**

Упражнение составляется в произвольном порядке, добавляя элементы хореографии.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.-О.С.			
1.	Переворот на одну – переворот на две – отскок вверх прямым телом.	При выполнении переворота на одну, ноги сводить в стойке на руках, с последующим разведением.	Переворот на одну, разведение ног в стойке на руках: до 45° - 0,1 балла; 46° - 90° – 0,3 балла; 91° и более – 0,5 балла	1,0+1,0+0,5
2.	Кувырок вперёд в упор присев – подъём разгибом с головы	Выполнять кувырок, выпрямляя ноги после отталкивания		0,5+1,0
3.	Рондат – фляк – отскок вверх прогнувшись (отскок можно заменить на сальто назад в группировке)	Если выполняется сальто назад в группировке, захват голени руками обязателен.	При выполнении сальто назад в группировке – отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла	0,5+1,0+1,0
4.	Шпагат (2 сек.)			0,5
5.	Из любого И.П. Силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (обозначить)	Стойку фиксировать не менее 1 сек.	Отсутствие фиксации – 0,3 балла	1,0
6.	Равновесие (любое 2 сек.)			0,5
7.	Хореографический прыжок (любой)			0,5
8.	С небольшого разбега, сальто вперёд в группировке.	При выполнении сальто вперёд захватывать голень руками.	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла	1,0

Конь

1. Для выполнения комбинации используется гимнастический грибок на ножке диаметром 60 см.
2. Комбинация может быть развёрнута зеркально, если спортсмен выполняет круги вправо.
3. Допускается не более 2-х падений. После третьего падения комбинация прекращается и оценивается сделанная её часть.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
-------	------------	-----------------------	----------------------	----------------------

	И.П.-упор стоя, руки на грибке.			
1.	10 кругов	Тело прямая линия	Сбавки за каждый круг (сгибание тела) 0 >30° - 0.1 балла. свыше 30° - 0.3 балла.	Каждый раз круг- 0,9
2.	Соскок правым или левым боком к снаряду			1,0

Кольца

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.-вис			
1.	Размахивания в висе	Не менее 2 х махов в каждую сторону. Размахивания выполнять без видимых рывков и обрывов.	За каждый недостающий мах вперёд или назад – 0,5 балла Рывки при выполнении махов – 0,3 балла Сбавку за рывки производить один раз	2,0
2.	Махом назад выкрут вперёд прогнувшись – мах назад	Выполнять без обрыва в плечевых суставах. Выполнять без остановки	Обрыв в плечевых суставах после выкрута – 0,3 балла. Остановка в висе прогнувшись – 0,3 балла	2,5+0,5
3.	Махом вперёд выкрут назад прогнувшись (или через вис согнувшись, разгибаясь выкрут назад)			2,5
4.	Мах вперёд, мах назад			0,5+0,5
5.	Соскок сальто назад прямым телом.	Таз на уровне колец	Таз ниже уровня колец – 0,5 балла	1,5

Опорный прыжок

Конь или горка матов 110 см.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	Переворот вперед			10

Параллельные брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.-стоя в жердях			
1.	С прыжка вис согнувшись, мах вперёд махом назад			0,5+2,5

	подъём разгибом в упор.			
2.	Мах назад	Выполнять на уровне или выше горизонтали	От уровня жердей до горизонтали -0.3 балла Ниже горизонтали – 0,5 балла	0,5
3.	Махом вперёд угол (2сек.) 4			1,0
4.	Стойка силой с прямыми руками ноги врозь (вместе) (обозначить)			2,0
5.	Мах вперёд	Выполнять прямым телом. Тело на уровне горизонтали и выше	Сгибание туловища – 0,3 балла От уровня жердей до горизонтали -0.1 балла Ниже уровня жердей - 0.3 балла.	0,5
6.	Мах назад	Выполнять 45° и выше	От горизонтали до 45° – 0,1 балла От уровня жердей до горизонтали -0.3 балла Ниже горизонтали – 0,5 балла	0,5
7.	Махом вперёд соскок с поворотом на 180° через жердь на левой (правой) руке.	Выполнять на уровне горизонтали и выше	Ниже горизонтали - 0.3 балла.	2,5

Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину толстые маты.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.-вис			
1.	Поднимая прямые ноги спереди - бросок назад - бросок вперёд - бросок назад			0,5+0,5+0,5
2.	Мах дугой - мах назад			0,5+0,5
3.	Подъём разгибом- отмах	Отмах выполнять на уровне горизонтали и выше	Ниже уровня горизонтали-0,3	2,0+1,5
4.	Оборот назад в упор			1,5
5.	Спад мах дугой	Таз на уровне перекладины	Таз ниже уровня перекладины- 0,3	1,0
6.	Соскок махом назад	45° от нижней вертикали	Ниже 45° -0,3 балла	1,5

2 юношеский спортивный разряд
Вольные упражнения

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.-О.С.			
1.	Руки дугами вперёд, вверх, в стороны			0,2
2.	Равновесие (любое, 2 сек.)			0,8
3.	Опускаю ногу, стойка руки вверх			0,2
4.	Переворот боком («колесо»)			1,0
5.	Поворот в основном направлении, приставляю ногу, руки вверх			0,2
6.	Переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляю ногу)			1,0
7.	Через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись в упор присев			0,5
8.	Шпагат (2 сек.)			0,8
9.	Силой, соединяю ноги, с прямыми руками, упор стоя согнувшись ноги вместе.			0,8
10.	Упор присев, силой стойка на голове и руках (2 сек.)			1,5
11.	Сгибаясь-разгибаясь, выпрямляю руки, через стойку на руках – кувырок вперёд в упор присев			1,5+0,5
12.	Прыжок вверх с поворотом на 360°			1,0

Конь

Комбинация может быть развёрнута зеркально.

При выполнении упражнения смещать плечи на опорную руку.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.- О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках			

1.	Наскок в упор			0,5
2.	Мах левой влево			1,5
3.	Мах правой вправо			1,5
4.	Перемах левой, мах вправо, перемах левой назад			2,5
5.	Перемах правой, мах влево, перемах правой назад			2,5
6.	Перемах левой, перемахом правой соскок с поворотом налево 90°			1,5

Кольца

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.- вис			
1.	Размахивание в висе	Не менее 3х махов в каждую сторону	За каждый недостающий мах вперёд или назад- 0,5 балла	3,0
2.	Махом назад выкрут вперёд прогнувшись	Выполнять проходящим движением	Выполнение выкрута с остановкой в висе прогнувшись – 0,5 балла.	2,0
3.	Мах назад – махом вперёд вис прогнувшись (2 сек.) – вис согнувшись (обозначить)			0,5+1,0+0,5
4.	Разгибаясь мах назад			0,5
5.	Мах вперёд			0,5
6.	Махом назад соскок.			2,0

Опорный прыжок

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
1.	С разбега наскок на мостик сальто вперёд в группировке	Приземление на маты 20 см. Касаться голенью руками.	Отсутствие касания голенью руками – 0,5 балла	10

Параллельные брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительные средства для наскака.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.- стоя в середине			

	брусьев.			
1.	С наскока через упор – «угол» (2 сек.)			0,5+1,0
2.	Разводя ноги, упор сзади прогнувшись ноги врозь (2 сек.)			0,5
3.	Через сед ноги врозь, соединяя ноги через высокий угол - мах назад	Мах назад на уровне горизонтали и выше	От уровня жердей до горизонтали -0,3 балла Ниже горизонтали – 0,5 балла	2,0+1,0
4.	Мах вперёд – мах назад	Мах вперёд тело прямое выше жердей, Мах назад тело на уровне или выше горизонтали.	Мах вперёд ниже уровня жердей -0,3 балла. Согнутое тело – 0,3 балла От уровня жердей до горизонтали -0,3 балла Ниже жердей – 0,5 балла	1,0+1,0
5.	Мах вперёд - махом назад соскок, прямым телом через жердь	Мах вперёд смотри п.4. Соскок: тело на уровне горизонтали или выше.	Мах вперёд смотри п. 4. Соскок: От уровня жердей до горизонтали -0,3 балла	1,0+2,0

Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину толстый мат.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.-вис			
1.	Из размахиваний изгибами	Не менее 2 махов в каждую сторону. Размахивания выполнять с подхватом рук на броске назад	Отсутствие подхвата рук – 0,3.	2,0
2.	Подъём переворотом в упор	Выполнять без применения силы	Незначительное применение силы – 0,3 балла. Выполнение элемента полностью силой – 1,0 балл.	2,0
3.	Отмах	Выполнять на уровне горизонтали и выше. В конце отмаха	Ниже горизонтали – 0,5 балла. Прогибание туловища в конце отмаха – 0,3 балла.	2,0

		спина прямая.		
4.	Оборот назад в упоре			2,0
5.	Отмах – отталкиваясь руками соскок	Отмах на уровне горизонтали и выше	Отмах ниже горизонтали – 0,5 балла	2,0

3 юношеский спортивный разряд

Вольные упражнения

Комбинация выполняется без учёта времени.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.-О.С.			
1.	Поднимаясь на носки, руки вперёд кувырок вперёд в присед руки вперёд	Захватывать голени руками.	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла.	1,0
2.	Кувырок вперёд согнувшись в сед руки вверх.			1,0
3.	Наклон (2 сек.)	Фиксация наклона не менее 2 сек	Отсутствие фиксации наклона - элемент не засчитывается.	1,0
4.	Кувырок назад в упор присев			1,5
5.	Стойка на лопатках (2 сек.).	Туловище – прямая линия, ноги вертикально.	Незначительное отклонение от вертикального положения – 0,1 – 0,3 балла. Сгибание туловища 0,1 - 0,3 балла	1,5
6.	Лечь на спину, руки вверх, «мост», опуститься в положение лёжа на спине	В положении «мост» плечи над кистями или заведены за кисти рук. Ноги, руки прямые.	«Мост», отклонение плеч от вертикали: до 15° – 0,1 балла от 15°-44° – 0,3 балла 45° и более – 0,5 балла	1,0
7.	Поворот на 180° в положение лёжа на животе руки вверх			0,5
8.	Дугами через стороны руки вниз, упор лёжа на согнутых			0,5
9.	Выпрямляя руки, упор присев			0,5
10.	Прыжок вверх прогнувшись			1,5

Конь

Комбинация может быть развёрнута зеркально.

При выполнении упражнения смещать тело на опорную руку.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.- О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках			
1.	Наскок в упор (обозначить)	Фиксация упора не менее 1 сек.	Фиксация упора менее 1 сек. – 0,3 балла	1,0
2.	Мах влево с разведением ног, мах вправо с разведением ног (не менее 3 махов в каждую сторону)			6,0 (1 балл каждый мах)
3.	Махом влево, перемах левой вперёд			1,0
4.	Перемахом правой соскок с поворотом на 90°, стоя левым боком к коню			2,0

Кольца

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.- вис.			
1.	Размахивания в висе	Выполнять не менее 2 махов в каждую сторону	За каждый недостающий мах – 0,5 балла.	2,5
2.	Махом вперёд вис согнувшись (2 сек.)			1,0
3.	Вис прогнувшись (2сек.)			1,5
4.	Вис согнувшись			1,0
5.	Разгибаясь мах назад			1,0
6.	Мах вперёд			1,0
7.	Махом назад соскок.			2,5

Опорный прыжок

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
1.	С разбега наскок на			10

	мостик и прыжок вверх прогнувшись на горку 50 см.			
--	---	--	--	--

Параллельные брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительные средства для наскока.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.- стоя в середине, держась руками за брусья			
1.	С наскока через упор– «угол» (2 сек.)			2,0
2.	Разгибаясь вперёд - махи в упоре	Не менее 4 махов в каждую сторону Махи выполняются прямым телом	Отсутствие разгиба вперёд – элемент не засчитывается За каждый недостающий мах – 0,5 балла. Согнутое тело при выполнении махов – 0,3 балла	1,0+4,0
3.	Соскок махом назад встать внутри брусьев			3,0

Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину маты.

№ п/п	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «Д», баллы
	И.П.-вис			
1.	Размахивания изгибами	Не менее 4 махов в каждую сторону	За недостающий мах – 0,5 балла	4,0
2.	Подъём переворотом в упор	Выполнять без потери темпа	Потеря темпа– 0,1-0,3 балла. Остановка – 0,5 балла	3,0
3.	Кувырок вперёд в вис углом			2,0
4.	Размахивания изгибами. Соскок назад	Не менее 2 махов в каждую сторону	За недостающий мах – 0,5 балла	1,0

Требования к судейству произвольных программ МС

1. Судейство произвольной программы МС среди юниоров осуществляется по правилам Российской Федерации на основании правил судейства FIG 2022-2024 г. (для юниоров).
2. Оценка D складывается из стоимости 10 элементов: лучшие 9 + стоимость соскока.
3. Нейтральная сбавка за короткое упражнение производится на основании правил судейства FIG для мужчин.
4. Вольные упражнения: упражнение должно содержать любое двойное сальто, которое входит в стоимость 10 засчитанных элементов. При отсутствии двойного сальто производится нейтральная сбавка (бригада D) – 0.3 балла.

КМС

1. Судейство произвольной программы КМС осуществляется по правилам Российской Федерации на основании правил судейства FIG 2022-2024 г. (для юниоров).
2. Нейтральная сбавка за короткое упражнение производится на основании правил судейства FIG для мужчин.
3. Оценка D складывается из стоимости 10 элементов: лучшие 9 + стоимость соскока.

1 спортивный разряд

1. Судейство произвольной программы 1 спортивного разряда осуществляется по правилам Российской Федерации на основании правил судейства FIG 2022-2024 г. (для юниоров).
2. Оценка D складывается из стоимости 8 элементов: лучшие 7 + стоимость соскока.
3. Нейтральная сбавка за короткое упражнение производится на основании правил судейства FIG для юниоров.
4. За соскок не ниже группы «С», выполненный в доскок, даётся дополнительная надбавка + 0.1 балла (кроме коня и опорного прыжка).
5. Вольные упражнения: при выполнении упражнения судьями производится учёт времени выполнения программы.
6. Конь: при наскоке разрешается использовать дополнительную опору или маты высотой не более 20 см.
7. Опорный прыжок:
 - 1) Высота прыжкового стола: 125 см. или 135 см.
 - 2) Опорный прыжок выполняется с одного моста.

Обязательная программа 1 спортивного разряда

1. Программа составляется произвольно из обязательных элементов, представленных в таблице описания упражнения, за исключением пунктов, где соединение описано полностью.
2. Связки элементов должны выполняться так, как они записаны в таблице описания упражнения, при выполнении дополнительных элементов или гимнастических движений производится сбавка – 0.5 балла за каждый.
3. При выполнении всех требований и элементов, записанных в таблице описания упражнения, программа оценивается из 10.0 баллов.
4. В содержание упражнения могут быть включены элементы разных групп трудности, записанные в таблице элементов FIG, так и элементы и гимнастические движения, которые в неё не входят.
5. Если при выполнении элемента, который записан в таблице описания упражнения, спортсмен падает или совершает грубую ошибку и элемент при этом не засчитывается судьями, производится сбавка, предусмотренная правилами FIG, и снимается стоимость этого элемента.

6. Если при выполнении элемента или гимнастического движения, которого нет в таблице описания упражнения, спортсмен падает или совершает грубую ошибку и элемент при этом не засчитывается судьями, производится сбавка, предусмотренная правилами FIG.

Вольные упражнения

1. Упражнение выполняется без учёта времени.
2. Если элемент сальто назад в группировке с раскрытием в связке №2 таблицы описания упражнения выполняется с не полным выпрямлением тела, производится сбавка – 0.5 балла.
3. Кувырок вперёд через угол ноги врозь (угол «вне») в связке №5 выполняется без паузы. Сбавки за паузу или остановку в положении угол ноги врозь производятся по правилам FIG.

№	Обязательные элементы	Стоимость
1.	Переворот вперёд на две – переворот вперёд с двух на две – сальто вперёд в группировке	0,5+0,5+1,5
2.	Рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке с раскрытием	0,1+0,2+0,5+0,2+1,5
3.	Сальто назад прямым телом с поворотом на 360°	2,0
4.	Шпагат (любой)	0,5
5.	Кувырок назад в стойку – кувырок назад в стойку с поворотом на 360° – кувырок назад в стойку с поворотом на 180° – кувырок вперёд через угол ноги врозь (угол «вне»), стойка силой ноги врозь, прямыми руками («спичаг») держать 2 сек.	0,3+0,4+0,3+1,0
6.	2 круга двумя или двумя ноги врозь	0,5
	Итого:	10,0

Конь

1. Комбинация может быть развёрнута зеркально, если гимнаст выполняет круги вправо.
2. При наскоке разрешается использовать дополнительную опору или маты высотой не более 20 см.
3. В комбинации разрешается выполнить любое количество простых кругов на разных частях тела, кроме тех пунктов, где элемент или соединение описано полностью.
4. Элементы №3 и №4 таблицы описания упражнения выполняются на ручках.
5. * Если гимнаст выполняет соскок ноги врозь через стойку на руках без грубых ошибок, он получает надбавку к оценке (D) + 0,3 балла.

№	Обязательные элементы	Стоимость
1.	Два прямых скрещения	1,0+1,0
2.	Из кругов поперёк на теле, 2 круга на ручке (второй круг с поворотом на 90° со входом в ручки)	1,5
3.	«Чешский круг»	1,5
4.	Стойкли А»	1,5
5.	Переход в упоре продольно в положение левая на ручке, правая на теле	1,5
6.	Круг в упоре продольно (левая на ручке, правая на теле)	1,0
7.	* Соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.	1,0
	Итого:	10,0

Кольца

1. Пункт №2 – при выполнении выкрута (вперёд или назад) плечи на уровне колец и выше сбавка не производится, горизонтально $> 30^\circ$ - 0.1 балла

$31^\circ > 45^\circ$ - 0.3 балла, $46^\circ >$ вертикально - 0.5 балла

2. Пункт №3 – при выполнении высокого выкрута плечи ниже уровня колец – элемент не засчитывается.

Сбавки за отклонение от стойки:

$30^\circ > 45^\circ$ - 0.1 балла

$46^\circ > 60^\circ$ - 0.3 балла

$61^\circ > 90^\circ$ - 0.5 балла

№	Обязательные элементы	Стоимость
1.	Любой элемент III группы трудности не ниже группы «В»	2,0
2.	Выкрут (вперёд или назад)	1,0
3.	Высокий выкрут через стойку на руках (вперёд или назад)	1,5
4.	Стойка силой не ниже группы «В» (любая)	1,5
5.	Большой оборот вперёд или назад	2,0
6.	Соскок двойное сальто назад в группировке	2,0
	Итого:	10,0

Опорный прыжок (произвольная программа)

1. В квалификационных соревнованиях гимнаст может выполнить один прыжок, если он не претендует на участие в финальных соревнованиях в отдельных дисциплинах.

2. В квалификационных соревнованиях гимнаст, претендующий на участие в финальных соревнованиях в отдельных дисциплинах, может выполнить два разных прыжка одной структурной группы.

3. В финальных соревнованиях в отдельных дисциплинах гимнаст может выполнить два разных прыжка одной структурной группы.

4. В случае выполнения гимнастом двух прыжков в квалификационных соревнованиях, в зачёт многоборья и командных соревнований идёт оценка за первый прыжок, для выхода в финальные соревнования в отдельных дисциплинах – средняя оценка двух прыжков.

5. В квалификационных соревнованиях и финальных соревнованиях в отдельных дисциплинах гимнасту разрешается выполнить прыжок из обязательной программы (переворот сальто вперёд в группировке).

6. Высота прыжкового стола 125 см. или 135 см.

7. Опорный прыжок выполняется с одного моста.

Опорный прыжок (обязательная программа)

1. В квалификационных соревнованиях в зачёт многоборья, командных соревнований и для выхода в финальные соревнования в отдельных дисциплинах идёт средняя оценка из двух прыжков. Последовательность выполнения прыжков любая.

2. Высота прыжкового стола 125 см. или 135 см.

3. Опорный прыжок выполняется с одного моста.

№	Упражнение
1.	Переворот вперёд – сальто вперёд в группировке.
2.	Переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь.

Параллельные брусья

1. Элемент №2 – при выполнении элемента прямыми руками в стойку на руках гимнаст получает надбавку к оценке (D) + 0.3 балла.
2. Элемент №2 выполняется ранним спадом (таз позади опоры руками); при другом варианте техники выполнения этого элемента – элемент не засчитывается.
3. Элемент №2 считается выполненным без сбавок, если гимнаст заканчивает его в положение тело горизонтально, руки прямые.
4. Элемент №6, сальто вперёд согнувшись, разрешается выполнить после дополнительного маха вперёд в упоре без сбавки за данный мах.

№	Обязательные элементы	Стоимость
1.	Из упора на руках подъём махом вперёд в упор	0,5
2.	Оборот назад под жердями в упор	2,0
3.	Большим махом подъём вперёд в упор с прямыми ногами («Мой»)	2,0
4.	Махом вперёд поворот кругом в стойку на руках («Оберучный»)	2,5
5.	Мах назад с поворотом на 180° плечом вперёд (или назад) в стойку на руках	1,0
6.	Сальто назад прямым телом (или сальто вперёд согнувшись) в соскок.	2,0
	Итого:	10,0

Перекладина

1. После элемента №1 и элемент: большим махом назад перехват в хват сверху в связке №7 разрешается продолжить движение в противоположном направлении без сбавок.
2. Элемент большим махом назад перехват в хват сверху в стойку на руках в связке №7 необходимо выполнять броском, за невыполнение требования производится сбавка – 0.3 балла.

№	Обязательные элементы	Стоимость
1.	Подъём махом назад в стойку на руках	0,5
2.	Большим махом вперёд поворот кругом с поочерёдным перехватом в хват сверху в стойку на руках	0,5
3.	Большим махом вперёд поворот кругом с одновременным перехватом в хват сверху в стойку на руках	1,0
4.	Хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках	0,5
5.	Хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках	0,5
6.	Большой оборот вперёд – перемах в вис согнувшись, оборотом вперёд выкрут в стойку на руках обратным хватом («Адлер»)	2,5
7.	Большим махом назад перехват в хват снизу – большим махом назад перехват в хват сверху в стойку на руках	1,0+0,5
8.	8 Оборот назад с перемахом ноги врозь в стойку на руках («Штальдер»)	1,0
9.	Сальто назад прямым телом в соскок.	2,0
	Итого:	10,0

Требования к судейству произвольной программы 2 спортивного разряда

1. Оценка бригады D на в/упр., коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине включает в себя сумму 6 любых самых сложных элементов + соскок (всего 7).
2. За каждый недостающий элемент производится сбавка – 0.5 балла.
3. За соскок не ниже группы «B», выполненный в доскок, даётся дополнительная надбавка + 0.1 балла (кроме коня и опорного прыжка).
4. Если комбинация включает в себя только три засчитанных элемента, то упражнение будет оцениваться из 5.0 баллов, за каждый недостающий элемент – 0.5 балла.
5. **Вольные упражнения:** при выполнении упражнения судьями производится учёт времени выполнения программы.
6. **Конь:**
 - 1) при наскоке разрешается использовать дополнительную опору или маты высотой не более 20 см.
 - 2) в упражнении гимнасту использовать все 3 части коня не обязательно.
7. **Кольца:** в упражнении не обязательно выполнять маховый элемент в стойку на руках.
8. **Опорный прыжок:**
 - 1) высота прыжкового стола 125 см.
 - 2) опорный прыжок выполняется с одного моста.
9. **Параллельные брусья:** гимнасту разрешается выполнить соскок с вращением вперёд после маха вперёд в упоре без композиционной сбавки за данный мах.

Обязательная программа 2 спортивного разряда

1. Программа составляется произвольно из обязательных элементов, представленных в таблице описания упражнения, за исключением пунктов, где соединения описаны полностью.
2. Связки элементов должны выполняться так, как они записаны в таблице описания упражнения, при выполнении дополнительных элементов или гимнастических движений производится сбавка – 0.5 балла за каждый.
3. При выполнении всех требований и элементов, записанных в таблице описания упражнения, программа оценивается из 10.0 баллов.
4. В содержание упражнения могут быть включены элементы разных групп трудности, записанные в таблице элементов FIG, так и элементы и гимнастические движения, которые в неё не входят.
5. Если при выполнении элемента, который записан в таблице описания упражнения, спортсмен падает или совершает грубую ошибку и элемент при этом не засчитывается судьями, производится сбавка, предусмотренная правилами FIG, и снимается стоимость этого элемента.
6. Если при выполнении элемента или гимнастического движения, которого нет в таблице описания упражнения, спортсмен падает или совершает грубую ошибку и элемент при этом не засчитывается судьями, производится сбавка, предусмотренная правилами FIG.

Вольные упражнения

1. Учёт времени для выполнения программы не производится.
2. Если элемент сальто назад в группировке с раскрытием в связке №2 таблицы описания упражнения выполняется с не полным выпрямлением тела, производится сбавка – 0.5 балла.
3. Кувырок вперёд через угол ноги врозь (угол «вне») в связке №4 выполняется без паузы. Сбавки за паузу или остановку в положении угол ноги врозь производятся по правилам FIG.

№	Обязательные элементы	Стоимость
1.	Переворот вперёд на одну - переворот вперёд на две - сальто вперёд в группировке	0,5+0,5+1,0
2.	Рондат – 3 фляка – сальто назад в группировке с раскрыванием	0,1+0,3+0,3+0,3+2,0
3.	Сальто назад прямым телом	1,5
4.	Кувырок назад в стойку – кувырок назад в стойку с поворотом на 180° – кувырок вперёд через угол ноги врозь (угол «вне»), стойка силой ноги врозь, прямыми руками («спичаг»)	0,5+0,5+1,0
5.	Два круга двумя или двумя ноги врозь	1,0 0,5
6.	Равновесие (любое)	0,5
	Итого:	10,0

Конь

1. Комбинация выполняется на коне без ручек.
2. При наскоке разрешается использовать дополнительную опору или маты высотой не более 20 см.
3. Элементы №2 и №4 выполняются за любое количество кругов.

№	Обязательные элементы	Стоимость
1.	Не менее двух кругов поперёк	1,0
2.	Проходка вперёд («Мадьяр»)	2,0
3.	Не менее двух кругов наружу	1,5
4.	Проходка назад («Шивадо»)	2,0
5.	Круг с поворотом на 90° в упор продольно	0,5
6.	6 Круг с поворотом на 180° («Стойкли» или «Чешский круг»)	1,5
7.	Соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.	1,5
	Итого:	10,0

Кольца

1. При выполнении элемента №6 через стойку прямыми руками гимнаст получает надбавку – 0,3 балла.
2. При выполнении элементов №4 и №6 плечи на уровне колец и выше сбавка не производится.
 $0^\circ > 30^\circ$ - 0.1 балла
 $31^\circ > 45^\circ$ - 0.3 балла
ниже 45° - 0.5 балла

№	Обязательные элементы	Стоимость
1.	Горизонтальный вис сзади	2,0
2.	Угол	0,5
3.	Стойка силой	1,5
4.	Выкрут вперёд	1,5
5.	Подъём махом назад в упор	1,5
6.	Выкрут назад	1,5
7.	Соскок сальто назад прямым телом.	1,5
	Итого:	10,0

Опорный прыжок (произвольная программа)

1. В квалификационных соревнованиях гимнаст может выполнить один прыжок, если он не претендует на участие в финальных соревнованиях в отдельных дисциплинах.
2. В квалификационных соревнованиях гимнаст, претендующий на участие в финальных соревнованиях в отдельных дисциплинах, может выполнить два разных прыжка одной структурной группы.
3. В финальных соревнованиях в отдельных дисциплинах гимнаст может выполнить два разных прыжка одной структурной группы.
4. В случае выполнения гимнастом двух прыжков в квалификационных соревнованиях, в зачёт многоборья и командных соревнований идёт оценка за первый прыжок, для выхода в финальные соревнования в отдельных дисциплинах – средняя оценка двух прыжков.
5. В квалификационных соревнованиях и финальных соревнованиях в отдельных дисциплинах гимнасту разрешается выполнить прыжок из обязательной программы (переворот вперёд).
6. Высота прыжкового стола 125 см.
7. Опорный прыжок выполняется с одного моста.

Опорный прыжок (обязательная программа)

1. В квалификационных соревнованиях в зачёт многоборья, командных соревнований и выхода в финальные соревнования в отдельных дисциплинах идёт средняя оценка из двух прыжков. Последовательность выполнения прыжков любая.
2. Высота прыжкового стола 125 см.
3. Опорный прыжок выполняется с одного моста.

№	Упражнение
1.	Переворот вперёд
2.	Переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь

Параллельные брусья

1. Элемент №1 необходимо выполнять через высокий угол, за невыполнение требования производится сбавка – 0,3 балла.
2. Элемент №3 выполняется ранним спадом (таз позади опоры руками); при другом варианте техники выполнения этого элемента – элемент не засчитывается.
3. В пункте №6 таблицы описания упражнения, повороты на 180° в стойку на руках разрешается выполнять в разной последовательности.
4. В пункте №6 таблицы описания упражнения, допускается выполнение полумеждумахов без сбавки.
5. Элемент №7, сальто вперёд согнувшись, разрешается выполнить после дополнительного маха вперёд в упоре без композиционной сбавки за данный мах.

№	Обязательные элементы	Стоимость (D), баллы
1.	Из вися подъём разгибом в упор	1,0
2.	Махом назад стойка на руках	1,0
3.	Оборот под жердями в упор	2,0
4.	Угол	0,5
5.	Стойка силой согнувшись ноги врозь (вместе) прямыми руками (спичаг)	1,0
6.	Из стойки на руках мах вперёд, мах назад с поворотом на 180° плечом вперёд в стойку на руках	0,5+1,0+0,5+1,0

	– мах вперёд, мах назад с поворотом на 180° плечом назад в стойку на руках	
7.	Сальто назад прямым телом (или сальто вперёд согнувшись) в соскок.	1,5
	Итого:	10,0

Перекладина

1. После элемента №1 разрешается продолжить движение в противоположном направлении без сбавок.
2. Элемент большой оборот вперёд в связке №6 необходимо выполнять броском, за невыполнение требования производится сбавка – 0.3 балла.

№ п/п	Обязательные элементы	Стоимость (D), баллы
1.	Подъём махом назад в стойку на руках	1.0
2.	Оборот назад в упоре в стойку на руках	1,0
3.	Большим махом поворот кругом с поочерёдным перехватом в хват сверху в стойку на руках	1,0
4.	Большим махом поворот кругом с поочерёдным перехватом в хват сверху в стойку на руках	1,0
5.	Большой оборот с поворотом кругом в хват снизу («Келлеровский»)	1,0
6.	Большой оборот вперёд хватом снизу; большим махом поворот кругом в хват снизу в стойку на руках	0,5+1,0
7.	Хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках	1,0
8.	Большой оборот вперёд с поворотом кругом через стойку в хват сверху	1,0
9.	Сальто назад прямым телом в соскок	1,5
	Итого:	10,0

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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.

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;

- 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 том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
2.	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		1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	2
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	2
17.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магнезница закрытая	штук	6

19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200x300x40 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 страховочных ям (на 1м 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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во
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

Требования к кадровому составу организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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).

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 привлечения 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.

Перечень информационного обеспечения.

Список литературных источников:

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

12. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010.

13. А.Ф. Родионенко, ЕЛО. Розин, А.Б. Югаин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Трансляции Чемпионата и Кубка России по спортивной гимнастике.
2. Трансляции Чемпионатов мира и этапов Кубка мира по спортивной гимнастике.
3. Трансляции Олимпийских игр по спортивной гимнастике.
4. Тематические каналы спортивной гимнастики и любительские видеоролики в приложении Youd'ube (www.youtube.com/watch) и в социальных сетях.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)
3. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org)
4. Олимпийский комитет России (www.roc.ru)
5. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org)
6. Федерация спортивной гимнастики России (www.sportgymrus.ru)