

**Главное управление по физической культуре, спорту и туризму
администрации города Красноярска**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике имени В.А. Шевчука»**

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 02.02.2026 г. № 2

Утверждена
Директор МБУДО «СШОР им. В.А. Шевчука»

Ю.В. Шевчук
«03» февраля 2026 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Рабочая программа
спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика
(спортивная дисциплина – 0160001611Я)
для групп начальной подготовки**

Возраст обучающихся –
от 5 лет - девочки
от 6 лет - мальчики
Срок реализации программы:
НП – 3 года

Автор-составитель:
Исаева Наталья Михайловна,
заместитель директора
по спортивной подготовки

г. Красноярск, 2026 г.

Раздел спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»

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

С помощью средств ОФП обучающиеся 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.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, плавание, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТ), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

ОФП ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

Плавание: плавание произвольным способом 20-25 м без учета времени.

Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Раздел спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

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

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 брусках 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 мышечнодвигательные 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.

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СФП (ДЛЯ МУЖСКИХ И ЖЕНСКИХ ГРУПП)

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук:

Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);

Отжимания в стойке на руках на брусках, гимнастической скамейке, стоялках;

В упоре на параллельных брусках - сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;

Лазанье по канату без помощи ног (М - 4 м, Ж - 3 м). То же в висе углом;

Из вися на перекладине, в/ж - переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;

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.

Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);

Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;

Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);

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;

Кольца - размахивание в упоре (для всех мужских групп и женских групп СС);

Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

Упор руки в стороны опорой плечами, предплечьями на брусках, кольцах (для М).

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер:

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;

То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);

Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

Из вися углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;

Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (Ж);

То же на брусках, помосте - на время.

Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;

На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;

Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж), то же и ноги вместе (М);

Вис прогнувшись на н/ж;

Из вися на кольцах махом-силой с прямым телом - вис прогнувшись;

В упоре на коне с ручками - прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами;

«Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;

То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);

Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;

То же махом ногами из вися сзади;

Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж (Ж).

Упражнения для тренировки общей прыгучести

Подскоки вверх толчком с двух;

То же с отягощением до 2- кг.

Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

То же со сменой ног;

Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;

То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);

В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);

Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;

Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести

(на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке):

Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);

То же с продвижением назад;

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

То же с поворотом кругом на спину;

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

Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;

Два прыжка на места - третьим сальто назад в группировке;

То же с места;

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

Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке;

Два темповых сальто назад с места;

Серия из 3-5 переворотов назад;

Рондат - серия темповых сальто назад;

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

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 отталкиванием⁰%; 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.

Раздел спортивной подготовки «Техническая подготовка»

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

Основные из них:

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

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

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

- школа - элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья;

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

- связующие и э н е р г о о б е с п е ч и в а ю щ и е 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).

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, качеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно варьировать движение по

параметрическим и структурным признакам, что является основой надежности исполнения и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации и т.д. Иначе говоря, базовый навык - это не только то, что следует освоить, но и то, как нужно выполнять данное упражнение.

5. 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.

Практический материал технической подготовки гимнастов

Весь программный практический материал по технической подготовке изложен ниже в развернутой табличной форме. Упражнения даются под цифровой нотацией, позволяющей обойтись без текстуальных повторений и пользоваться ссылками на аналогичные упражнения в разных видах подготовки, а также при сопоставлении программ технической подготовки для гимнастов и гимнасток.

Здесь и далее в разделе «Техническая подготовка» процессы освоения и совершенствования программных упражнений по годам обозначаются буквенными символами:

«П» - первое обращение к упражнению, пробные исполнения,

«Р» - углубленное разучивание упражнения,

«О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка,

«С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

В зависимости от трудности упражнения (включая варианты, описанные под одним номером), квалификации, степени готовности и способностей гимнаста, а также от уровня базовой ценности упражнения, первое обращение к нему, длительность разучивания и совершенствования могут быть различными. Соответственно этому указания на сроки той или иной фазы работы над упражнением имеют относительный (рекомендательный) характер и могут сдвигаться по годам. Соответственно этому буквенные символы, условно обозначающие фазу работы над упражнением, повторяются применительно к одному и тому же упражнению, что означает возможность выбора индивидуально доступных сроков и состояний разучивания данного элемента.

Здесь и далее в разделах, посвященных видам многоборья, в записи упражнений и технических требованиях к их исполнению используются сокращения (как правило, понятные из контекста и являющиеся производными от принятых гимнастических терминов). Наиболее типичные из них (расшифровка имен существительных дается в именительном падеже с учетом возможных лексических вариаций):

б. - большой, более

бл. - ближний

вп. - вперед

впр. - вправо

вр.-врозь

гориз., гор. - горизонталь, горизонтальный

гр. - градус

дв.- движение

др.- другой

ж.- жердь

и.п., исх. пол. - исходное положение

исп. - исполнение, исполняется кон.

пол., к.п. - конечное положение

м.-мах

н.ж. - нижняя жердь

наз., н. - назад об.,

обор. - оборот

обр.-обратный

пер. - перекладина

перехв. - перехват

пл. - плечо, плечевой пол.-положение

пр.-прыжок
 р. - рука
 р.в. - разной высоты (брусья)
 разн.- разный
 св. - сверху
 сгиб., сг. - сгибание
 сз. - сзади
 сн. - снизу
 согнувш., согн. - согнувшись
 ст. - стойка
 статич. - статический
 таз. суст. - тазобедренный сустав
 уп. - упор
 упр. - упражнение
 хв. — хват

1. ПЕРЕКЛАДИНА

1.1. Вис, набор маха и размахивания в висе			НП	
1.1.1	Вис хватом сверху и снизу, в покое	Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хв. снизу - свободные и надежные действия кистями.	П Р	РО С
1.1.2.	Размахивания изгибами хватом сверху	Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад.		П
1.1.3.	Мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой; сгибая руки	Подъем с маха дугой в положение не ниже горизонтального с полной оттяжкой до начала спада.		П
1.1.4.	Бросковые (на махе вперед) размахивания в висе хватом сверху, в лямках	Способность наращивать мах выше горизонтали после первого активного броска вперед. Контроль рабочей осанки и активной оттяжки во всех фазах маха. Высокий мышечный тонус, работа с возможно более выпрямленным телом. Сформированные подготовительные действия на спаде перед броском. Осознанное управление ритмикой действий на спаде, при броске и последующей оттяжке.		П
1.2.	Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина)			
1.2.1.	Упор и упор сзади хватом сверху и сн., на низкой пер., н. ж. брусьев р.в. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хвата	Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения - ускорение поворотов, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.	П Р	Р О
1.2.2.	Из упора хв. св. с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис	Прямые руки во всех фазах дв., полная оттяжка при переходе в вис, самоконтроль осанки.		П
1.2.3.	Из упора хв. сн. с темпа отмах в стойку и переворот вперед в вис	Навык «подворота» кистей вперед с полным «выключением» локтей и выпрямлением рук, отмах в стойку без «сваливания» плечами вп.: полная активная оттяжка и «линия» с переводом головы на грудь в начале спада.		П
1.3.	Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина)			
1.3.1.	Из виса хв. св. пере- мах согнувш. в вис согнувш. сзади и активные	Перемах из высокого положения (таз выше уровня плечевой оси), с прямыми ногами. Формирование навыка самостоятельных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с активными действиями типа «полумахов» дугой вп. и наз. и наращиванием амплитуды движения.		П

	размахивания в нем			
1.4	Висы сзади, выкруты и полувкручивания			
1.4.1.	Вис сзади хв. св. в статике и с размахиваниями изгибами	Длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, голова приподнята, кисти на ширине плеч. Размахивания изгибами сокращенной амплитуды. Систематическая тренировка с приближением к «линии» простого оттянутого виса.		П
1.4.2.	То же, что 1.4.1, и бросковые размахивания	Освоение техники броскового маха вперед, включая замах на спад. Размах движений - с отклонением от вертикали на 60° и более. Надежный хват.		П
1.4.3.	То же, что 1.4.1 в висе сзади хв. сн. без вкручивания	То же, что 1.4.1.		П
1.5.	Хваты и перехваты			
1.5.1.	Размахивания в висе одна обратным хв. (левая, правая)	Свободное владение обр. хв. Ширина хв. - не больше ширины плеч. Амплитуда махов - не ниже гориз.		П
1.6.		Движения дугой		
1.6.1.	Махи дугой из виса простые	См. 1.1.3. Владение махами дугой с размахиваний изгибами, с подтягивания. Получение маха, достаточного для выполнения простого подъема махом наз.		
1.6.2.	Простые соскоки дугой из упора, из упора стоя согнувшись	Исп. на низкой, средней, высокой пер. с дифференцировкой движений по высоте и вращению в полете. Соскоки из упора стоя исп. в яму с поролоном (с установкой на максимум вращения вперед).		
1.7.		Соскоки и перелеты с контрвращением		
1.7.1.	Соскоки м. вп. с размахиваний разной амплитуды	Навык мощных контрдействий с активной работой при разгибании тела и отталкивании руками «за голову». Навык отхода без «срывных» явлений; варьирование действий и параметров движения в зависимости от силы исходного маха и программы полета.		П

2. БРУСЬЯ

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП	
			1	2
2.1. Вис, набор маха и размахивания в висе				
2.1.1.	Упор	Высокое активное положение, слегка закрытая осанка, правильное положение кисти на жерди, полностью выключенные, развернутые наружу локтевые суставы с сохранением надежной опоры как при активном, так и пассивном («проваленном») положении в плечах.		П Р
2.1.2.	Упор углом	Точность положения ног, открытая осанка, плечи, отклоненные назад, отсутствие «сутулости».		П Р
2.1.3	Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой	Навык предельно широкого маха «от плеча» со смещением плечевого пояса вслед за махом ногами; полное выпрямление тела в конце каждого маха (особенно на м. вп.). Амплитуда движения - с подъемом таза выше уровня плечевой оси. Ритмичность и равноценность махов обоих направлений. Владение надежным упором на базе 2.1.1. Владение рессорной функцией плечевого пояса с подрасслаб- лением его мышц, в том числе при максимальных махах и нагрузках на руки и пл. пояс		П Р О С
2.2. Движение из виса согнувшись				
2.2.1.	Ординарный спад из упора в вис согн.	Исп. махом средней силы. Раннее сгибание тела при переходе в вис - ошибка.		П Р

3. КОЛЬЦА

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП
-------	------------	------------------------	----

3.1.	Вис и размахивание в висе		1	2
3.1.1.	Вис	Строгая активная оттяжка с прямой линией тела, правильное положение кистей с кольцами (большими пальцами друг к другу).	П Р	Р О
3.1.2.	Размахивания в висе	Исп. на четко выраженной бросковой основе; активное отведение колец в направлении, противоположном маху с возможно более полным выпрямлением тела в высшей точке подъема; незначительное разведение колец в конце каждого маха с сохранением правильной ориентации колец во фронтальной плоскости (3.1.1); способность не более, чем за 2-3 повторения маха вперед достигать максимальной амплитуды дв. с подъемом тела (по тазу) не ниже опоры.		П

4. КОНЬ-МАХИ

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП	
			1	2
4.1. Упоры и плоские махи				
4.1.1.	Статические упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами	Исп. в ручках, на коне без ручек. Контроль высокой посадки, осанка, закрытая.	ПР	РО
4.1.2.	Упоры (4.1.1) в ручках, т. и р., теле, крутлом «грибке» с переменами позиции (движением влево-вправо) «рукохождением»	Основные требов. те же, что в 4.1.1. В положениях «ручка-тело» владение техникой «выравнивания» положения за счет действий в плеч, поясе.	ПР	РО
4.1.3.	Размахивание в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов	Исп. в ручках, на коне без ручек и др. Владение базовыми размахиваниями с маятникообразн. движением всем телом, техникой отталкивания рукой, одноименной маху с освобождением кисти и передачей тяжести на разноим. руку и синхронным махом «ведущей» ногой. Значительное отставание «ведомой» ноги от «ведущей» - грубая ошибка.		П
4.1.4.	Размахивания с одноименными перемахами ординарные (из упора п. правой вправо в упор ноги вр. - мах влево - п. правой вправо в упор - п. левой влево и т.д.)	То же, что 4.1.3, но с максимальной амплитудой: колено «ведущей» ноги в высшей точке дв. - на уровне пл. пояса.		П
4.2.1	Круги на крутлом «грибке»	Первичный навык серийных кругов. Владение высокой посадкой, устойчивым ритмом дв., навыком корректирующего «поворота» тазом внутрь при перемахе назад, умением удерживать исходную ориентацию в упоре на снаряде без «дрейфа» вокруг «грибка».		П

5. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП	
			1	2
5.1. Прямые прыжки				
5.1.1	Козел в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись	Исп. с быстрого разбега, с отталкиванием от далеко отставленного мостика. Замах в пределах 30-45° над горизонталью.	П	П Р О
5.1.2	Козел в длину: прыжок ноги врозь	Наскок, как в 5.1.1. Навык мощного курбета, синхронного с отталкиванием руками со сгибанием в тазоб. суст. не более, чем до угла 135°. Опускание стоп в курбете не ниже уровня плечевого		П Р

		пояса. «Сваливание» плеч вперед при отталкивании руками - грубая ошибка. Полное разгибание тела и широкое разведение ног сразу после (но не вовремя) курбета; вылет над опорой с движением стоп не ниже опорной плоскости. Высоко-далекая траектория полета после толчка руками.		
5.1.3	Конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня	Исп. на базе 5.1.2.		П
5.2. Прыжки переворотом вперед				
5.2.1	Стол: отталкиванием с трамплина, минитрампа переворот вперед прогнувшись	Демонстрация двух полетных фаз движения, отталкивание прямыми руками без сваливания плечами вперед.		П
5.2.2	То же через коня в ширину, отталкиванием с мостика	Активный разбег, навык стопорящего отталкивания ногами с мостика и руками от коня; замах в зоне 45° над гор.; сохранение прямых рук в отталкивании при использовании рессорных свойств пл. пояса. «Сваливание» плечами вперед – грубая ошибка. Выраженный вылет после отталкивания руками.		П

6. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП	
			1	2
6.1. Упоры, равновесия, стойки				
6.1.1	Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках	Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.	О С	С
6.1.2	Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа сзади	Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом.	О С	С
6.1.3	«Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад	Исп. с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечн. Тонуса с наклоном головы назад.	П Р О	Р О С
6.1.4	Передне-задний «полушпагат» и «шпагат»	Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».	П Р	Р О С
6.1.5	Фронтальный («прямой») «шпагат»	Свободное опускание до упора тазом.	П Р	Р О С
6.1.6	Стойка на одной другая вперед, в сторону	Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.	О С	С
6.1.7	Равновесие на одной ординарное («ласточка»)	Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело, прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).	П Р	Р О С
6.1.8	Равновесие на одной боковое	То же, что 6.1.7.		П
6.1.9.	Из упора присев стойка на голове и руках	Исп. силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.	П Р	Р О
6.1.10.	Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером	Исп. на полу. Первичный навык балансирования. Расстановка кистей-уже ширины плеч. Тело выпрямленное, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Приподнятая голова, напряженная шея и сильное прогибание – грубые ошибки. Навык самостоятельной фиксации ст. не менее 3 с.		П
6.2. Простые прыжки и приземления				

6.2.1	Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу)	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками.	Р О С	О С
6.2.2	Прыжок (соскок) «в глубину» с подвешного мостика на мат	Исп. на базе 6.2.1. Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.		П Р О
6.2.3	То же, что 6.2.1, с разбега	3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.		П Р О С
6.2.4	То же с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат	Исп. на базе 6.2.2-3. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.		П
6.2.5	То же, что 6.2.1-4, с поворотом кругом	Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.		П
6.2.6	Темповой подскок («вальсет»)	Владение координацией вальсета в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения вальсета со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».	П	П Р
6.3. Перекаты, кувырки, кульбиты				
6.3.1	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Быстрое взятие положения гр. и выпрямление с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в гр.и переменах.	Р О С	
6.3.2	В положении группировки, лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении гр.) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вр. наз.).	П Р О	Р О С
6.3.3	То же, что 6.3.2, до упора присев при дв. вп. и до высокого упора (стойки) на лопатках при дв. наз.	То же, что 6.3.2.		П Р О С
6.3.4	Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четкой группировкой в перекате.	П Р О	О С
6.3.5	Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед	Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упр. При дв. со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях - грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.	П	П Р
6.3.6	То же с серией темповых кувырков	Каждый кувырок исп. в соответствии с требованиями в 6.3.7.	П	П Р
6.4. Сальто назад				
6.4.1	Сальто назад с места	Демонстрация основных техн. компонентов: правильная подготовка с замахом («без под прыжки»), высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, позднее (только после полного выталкивания) взятие плотной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх. Навык управления горизонтальным смещением: исполнение («по заказу») точно на место отталкивания («стопы в стопы»), или с заданным смещением назад-вперед (в последнем случае с необходимым «стри- коссатом»).		П
6.5.	Перевороты и сальто боком			
6.5.1	С шага переворот влево и вправо начальным	Исп. с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком	П	П Р

	движением вперед и в сторону	другой, с активной опорой руками. Конечное положение - стойка ноги врозь руки вверх. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами - грубая ошибка.		
6.5.2	С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком	Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.		П

7. БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП	
			1	2
7.1. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи»				
7.1.1	Пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками	Исп. индивидуально, в парах, малой группой. Освоение упругих свойств снаряда отдачей, «нащупывание» особенностей резонансного отталкивания.	О	О
7.1.2	То же с опорой о сетку в положениях седа, на четвереньках, упора присев, на коленях, лежа на спине выпрямившись и согнувшись, на животе.	Ознакомление и постепенное освоение аномальных опор о сетку и взаимодействия с нею в этих условиях.	О	О
7.1.3	Кувырки вперед и назад на сетке, перекаты боком	Исп. в произвольной форме.	О	О
7.1.4	То же со сменой положений с промежуточными прыжками на ногах	То же с сохранением единого ритма отталкиваний от сетки.	О	О
7.1.5	Прыжки простые во всех зонах сетки	Прыжки на минимальной высоте с произвольными поворотами налево-направо и смещениями в разные зоны сетки и постепенной организацией работы руками.	О	О
7.1.6	Прыжки со смещениями по сетке	То же, что 7.1.5, но с нарастающей высотой прыжков и с организованными смещениями по осям снаряда вперед-назад (лицом- спиной), влево-вправо (боком), «обход» сетки по периметру; сохранение устойчивого ритма, высоты прыжков и линейной точности смещений.	О	О
7.1.7	Прыжки с контрсмещениями	То же, что 7.1.6, но с попарным чередованием прыжков: прыжок вперед - пр. наз., пр. влево - пр. впр.	О	О
7.1.8	Кач в центре сетки	Навык исп. длинной серии прыжков с увеличивающейся высотой вылета до доступного максимума после 3-4 прыжков. Устойчивые, без сбоя действия при отталкивании, в полете стабильная поза с полностью выпрямленным телом руки вверх (допустимы легкие корректирующие дв.); отсутствие значительных отклонений от центра сетки.	П	Р
7.2. Прыжки с вращением по четвертям				
7.2.1	Прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот	Ознакомление с приходом на спину, живот с возможными вариативными приемами подкрутки вперед, назад.	П	П Р О
7.2.2	Прыжок на спину согнувшись - отскок разгибом в ст. на ноги	Исп. с промежуточными прыжками на ногах и без них. Сохранение единого ритма в прыжках.		П
7.2.3	Прыжок на живот - отскок назад в ст. на ноги	То же, что 7.2.2.		П
7.3 Прыжки и отскок с поворотами и кружениями				

7.3.1	Качи с поворотами от опоры	Кач умеренной высоты. Повороты от опоры на 90, 180, 360° в сериях; сохранение устойчивости действий на опоре и в полете; управляемые смещения относительно центра сетки.		П
7.4.		Типовые соединения и комбинированные прыжки		
7.4.1	Комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с простыми поворотами	Сочетания разнородных движений с минимальным количеством промежуточных прыжков.	О С	О С
7.4.2	То же с использованием подкруток по четвертям	То же, что 7.6.1.		П

8. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ

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. Расширенный комментарий к этому разделу технической подготовки см. ниже в аналогичном параграфе, посвященном хореографической подготовке гимнасток.

Материал для групп НП.

Классический танец.

Постановка правильной осанки лицом к опоре, боком в опоре, на середине зала.

Упражнения у опоры.

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

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

Батман тандю деми плие.

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

Гран банман жэтэ.

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

Выпады лицом к опоре.

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

Упражнения на середине.

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

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

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

Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед.

Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

Партерная хореография (см. «Партерная хореография» для девушек).

Практический материал технической подготовки гимнасток

1. БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП	
			1	2
1.1. Вис и размахивания в висе				
1.1.1	Вис хв. сверху и снизу, в покое	Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хв. снизу - свободные и надежные действия кистями.	П Р О	Р О

1.1.2	На в.ж. размахивания изгибами разными хватами	Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад. Владение навыком подстроечных махов изгибами вп. и наз. и махов с контртемпами: м. вп. по типу соскока м. вп.; м. вп. по типу отхода на сальто наз. (см. ниже); м. наз. с контртемпом на ограничение м. наз. (для перелета на н.ж.); м. наз. подчеркнутым броском на дв. типа сальто вп. в вис; подстроечный м. наз. с контртемпом после сальто вп. в вис и др.			П
1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка					
1.2.1.	Упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой пер., нижней ж. брусев р.в. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хвата	Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения - ускорение поворотов, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.	П Р		Р О
1.3. Движения в висах и упорах согнувшись					
1.3.1.	На н. перекладине хв. св.: вис согн. сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок)	Устойчивое, равновесное положение в висе согнувшись сзади с приподнятым тазом и закрытой осанкой. Формирование навыка активных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с «полумахами» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения (подъем таза до уровня опоры). Исп. с помощью и самостоятельно.			П
1.4. Простые обороты					
1.4.5	Из упора оборот вперед и отмах назад из упора	Спад на оборот с поздними сгибанием и захватом жерди. Окончание оборота в положении активного замаха; отмах на базе 1.2.3.			П
1.5. Подъемы разгибом					
1.5.1	Из виса на ср. перекладине и изолированной ж. подъемы одной в упор верхом (на левую и пр. ноги)	Владение четким перемахом одной согнувшись, энергичным разгибанием, выходом в упор ноги врозь с прямыми руками; контроль осанки.			П

2. БРЕВНО

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП	
			1	2
2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены				
2.1.1	На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др.	Сохранение «подтянутой» осанки и благоприятного м. тонуса без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольное владение вариантами расстановки стоп на опоре. Уверенный баланс в статике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, при смене положений переступаниями.	Р О	О С
2.1.2	То же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами	То же, что 2.1.1.	Р О	О С
2.1.3	То же в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений	То же, что 2.1.1, в условиях смены положений.	Р О	О С

2.1.4	То же, что 2.1.1-3, на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной и подвижной опорах	Демонстрация тех же (2.1.1-3) навыков в усложненных опорных условиях.	П Р	Р О С
2.1.5	На низком и стандартном бр. поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия	Исп. на базе равновесий на полу (см. 6.1.7).		П Р
2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены				
2.2.1	Седы на бедре (на обе н.), упор продольно, то же сзади, уп. ноги врозь поперек, продольно (на обе н.), упоры присев, лежа, лежа сз., стоя согнувшись и др.	Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами - стопами). Навык точной установки кистей в упорах.	П Р	Р О С
2.2.2	Положения лежа на спине, животе	Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бр.	П Р	Р О С
2.2.3	То же, 2.2.1-2, в форме комбинаций	То же, что 2.2.1-2, в условиях последовательной смены поз и опорных условий. Навык быстрой смены положений в комбинации с изменениями характера соединений.	П Р	Р О С
2.2.4	То же в соединении со стойками на ногах и их переменами (2.1)	То же, что 2.2.2 и 2.1.3.	Р	Р О
2.2.5	Стойка поперек на лопатках	Навык быстрого захвата бр. при фиксации ст. Тело максимально выпрямлено и оттянуто вверх.		П
2.3. Перемещения и прямые прыжки				
2.3.1	Шаги простые вперед, боком, назад	Исп. с носка, на полупальцах, в медл. и ускоренном дв., шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным контролем. Стабильный контроль осанки и оптимального м. тонуса.	Р О	О С
2.3.2	То же, что 2.3.1, в ритмованной форме, со сменой ног	То же, что 2.3.1.	П	П Р
2.3.3	Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно	Навык «чувства опоры», передвижение на разной скорости, включая форсированный разбег, передвижения с органич. зрит. контролем	П	Р О
2.3.4	Прыжки (подскоки) на месте простые	Навык одинарных и серийных подскоков с точным приходом на опору одной (разными ногами), обеими; сохранение устойчивости.	П	Р О
2.3.5	Темповый подскок («вальсет») с шага и разбега	Быстрое свободное дв., отвечающее требованиям исп. акробатических упр.		П
2.3.6	То же, что 2.3.4. с поворотами поперек - продольно и различными дв. руками	То же, что 2.3.4.		П Р О
2.3.7	То же, что 2.3.6, с увеличением высоты и приходом в остановку	Исп. в сериях «прыжок-приземление».		П Р
2.3.8	То же, что 2.3.7, с поворотами кругом	То же, что 2.3.7.		П
2.4. Маховые и толчковые повороты				
2.4.1	Повороты на 90, 180° на месте махом одной	Широкая амплитуда д в., четкая фиксация конечн. пол. в стойке на одной поперек и продольно, навык быстрого поворота на опорной стопе.		П

	вперед в стойку на одной, в равновесие			
2.5. Перекаты и кувырки				
2.5.1	Из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках	Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение ст.		П
2.6. Входы и вскоки				
2.6.1	Из упора стоя наскоки в упор продольно, с поворотом в седы, с перема- хами одной, двумя в упор верхом, упор сзади и др.	Быстрая точная фиксация к.п. с сохранением технич. осанки и без «поправок».	П Р	Р О С
2.6.2	С разбега, с мостика, махом одной толчком др. вскок в ст. на одной поперек в остановку и в проход вперед	Навык точно направленного разбега и отталкивания, мягкий, амортизированный приход на опорную н.		П
2.6.3	То же с опорой руками в упоры стоя, присев, седы	Исп. через высокий упор с опусканием в к.п.		П Р

3. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП	
			1	2
3.1. Прямые прыжки				
3.1.1	Козел, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись	Исп. с быстрого разбега, с отставленным мостиком. Замах порядка 30° над горизонталью.		П Р

4. АКРОБАТИКА

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП	
			1	2
4.1. Упоры, равновесия, стойки				
4.1.1	Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках	Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.	О С	О С
4.1.2	Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади	Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом.	О С	О С
4.1.3	«Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад	Исп. с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми рука- ми, распределением мышечн. тонуса с наклоном головы назад.	Р О С	О С
4.1.4	Передне-задний «полу- шпагат» и «шпагат»	Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».	П Р	Р О С
4.1.5	Фронтальный («прямой») «шпагат»	Полное опускание тазом на опору.	П	Р О
4.1.6	Стойка на одной другая вперед, в сторону повыше	Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.	О С	О С
4.1.7	Равновесие на одной ординарное («ласточка»)	Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело, прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).	П Р	Р О С

4.1.8	Из упора присев стойка на голове и руках	Исп. силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.		П
4.2. Простые прыжки и приземления				
4.2.1	Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу)	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками.	О С	О С
4.2.2	Прыжок (соскок) «в глубину» с подвешного мостика на мат	Исп. на базе 4.2.1. Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.	О С	О С
4.2.3	То же, что 4.2.1, с разбега	3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.	Р О	О С
4.2.4	То же с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат	Исп. на базе 4.2.2-3. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.	П	Р О С
4.2.5	То же, что 4.2.1^-, с поворотом кругом и доскоком	Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.	П	Р О С
4.2.6	То же, что 4.2.5, с поворотом на 360°	То же, что 4.2.5.		П Р
4.2.7	Темповой подскок («вальсет»)	Владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения «вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».	П	Р О
4.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты»				
4.3.1	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Быстрое взятие положения гр. И выпрямление с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в гр. и переменах.	Р О	О С
4.3.2	В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичным «распусканием» и быстром восстановлении гр.) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вр. наз.).	П Р	Р О С
4.3.3	То же, что 4.3.2, до упора присев при дв. вп. и до высокого упора (стойки) на лопатках при дв. наз.	То же, что 4.3.2.	П	Р О С
4.3.4	Из основной ст. сед с прямыми ногами и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.		П
4.3.5	Из стойки на коленях перекач вперед прогнувшись и перекач назад в упор лежа, в стойку на коленях	Неоднократное повторение перекатов вперед-назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись.		П Р
4.3.6	Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекате.		П Р
4.3.7	Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед	Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упр. При дв. со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях - грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.	П	Р О
4.3.8	То же с серией темповых кувырков	Каждый кувырок исп. в соответствии с требованиями в 4.3.7.		П Р
4.3.9	Из седа с прямыми	Исп. с темпового наклона вп. с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову		П

	ногами кувырок назад в упор присев	пальцами по ходу дв. Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях - грубые ошибки. Активная опора руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голени при завершении упр.		
4.3.10	То же с серией быстрых кувырков назад	В каждом цикле кувырка подчеркнуто активное отталкивание ногами с энергичным дв. назад плечами в пережат.		П
4.4. Перемахи и круги ногами				
4.4.1	Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади	Невысокое движение тазом над опорой, круговое дв. прямой ногой без касания пола, приход в к.п. с прямым телом.		П
4.5. Непрыжковые перевороты				
4.5.1	Махом одной, толчком другой через ст. на р. полупереворот вперед в «мостик»	Исп. на базе 4.1.3, 4.1.15. Приход в «мостик» замедленный, равновесный, без падения на ноги.		П
4.5.2	Из «мостика» полупереворот назад через ст. на р.	Исп. на базе 4.1.3, 4.1.16.		П
4.6. Перевороты и сальто боком				
4.6.1	С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону	Исп. с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками. Конечное положение - стойка ноги врозь руки вверх. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами - грубая ошибка.		П Р О
4.6.2	С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком	Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.		П Р

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОК

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фразе); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. Ее танцевальная система оказала большое влияние на классический танец, современный модерн-танец, пантомиму, а также отразилась на оздоровительных формах физического воспитания. В частности, современные виды аэробики (джаз, фанк, афро и др.) помимо традиционных гимнастических средств и элементов базовой аэробики широко используют движения джазового танца. Специфика джазового танца определяется принципом нолицентрики-полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепленным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела.

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными средствами партерной хореографии являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;
- хореография модерн и джазового танца;
- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (powerjoga);
- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышц брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения выполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в гимнастике;
- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);
- элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

Партерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры.

В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

- необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений и дыхания; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;
- дозировка: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;
- упражнения выполняются с учетом принципа симметрии (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);
- начинать тренировку следует с посильной нагрузки, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;
- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

Материал для групп НП.

Элементы классического танца (у опоры).

Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140—150°).

Переход из I п. во II, из I п. в III.

Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.

Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.

Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, III п. в медленном темпе (на 4 счета).

Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.

Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Батман тандю жэтэ пуанте.

Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики.

Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах.

Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.

Прямая волна вперед лицом к опоре.

Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партерная хореография.

Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.

В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.

В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.

В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.

В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.

В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.

То же поочередно правой, левой стопой.

То же, но в положении лежа на спине.

Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.

Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотное), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассе). То же, но в упорах на предплечьях.

Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).

Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.

Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.

Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.

Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.

Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине.

Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассе), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.

В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

Приставные, переменные шаги.

Шаги галопа вперед, в сторону, назад.

Шаги польки вперед, в сторону, назад.

Равновесия, повороты, прыжки.

Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.

Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.

Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Хореографические упражнения на бревне.

Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.

Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.

Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.

Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в учебно-тренировочном процессе органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке определен в Таблице

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап СП	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание
НП	История развития вида спорта	История возникновения и развития вида спорта спортивная гимнастика. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских спортсменов в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
НП	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.
НП	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм обучающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.

НП	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
НП	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию в спортивном зале, раздевалках. Спортивная экипировка для занятий и выступлений на соревнованиях
НП	Требования техники безопасности при занятиях	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.

