

«СОГЛАСОВАНО»

Тренерско-педагогическим
советом ГБПОУ МО «УОР № 2»
протокол № 2-2023
от «28» декабря 2023 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора
ГБПОУ МО «УОР № 2»
№ 481 от «29» декабря 2023 г.

**Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»,
утвержденную приказом ГБПОУ МО «УОР № 2» от 30.03.2023 № 104**

1. В раздел I «Общие положения»:

Пункт 1.

- Заменить приказ от 20.12.2022 № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» на приказ от 22.11.2023 № 848 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- Дополнить приказом Минспорта РФ от 30.05.2023 № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634».

2. В раздел II «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

Пункт 4. Изложить в новой редакции:

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24	32
Общее количество часов* в год	1248	1664

* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа (60 минут)

Пункт 6. Изложить в новой редакции:

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		24	32

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		4		4	
		Наполняемость групп (человек)			
		определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап			
		но не меньше 2		но не меньше 1	
	%	часы	%	часы	
1.	Общая физическая подготовка	2-4% 2,08%	26	2-4% 3,73%	62
2.	Специальная физическая подготовка	24-28% 24,60%	307	22-26% 22,96%	382
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12-15% 12,10%	151	15-20% 15,02%	250
4.	Техническая подготовка	50-60% 51,12% (13,62%+37,5%)	170	46-58% 46,04% (17,91%+28,13%)	298
	Хореографическая подготовка, как составляющая ТП		468		468
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-5% 4,09%	51	3-5% 3,37%	56
6.	Инструкторская и судейская практика	2-4% 3,93%	49	2-4% 3,85%	64
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-6% 2,08%	26	5-10% 5,05%	84
Общее количество часов в год		100%	1248	100%	1664

Пункт 7. Изложить в новой редакции:

Таблица 6

Примерный годовой календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря	В течение года

		<p>спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование 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.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<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 обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения. - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

3. В раздел III. Система контроля Программы по виду спорта «спортивная гимнастика»:

Пункт 13. Изложить в новой редакции предпоследний абзац «В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания таких обстоятельств¹.

4. В раздел IV «Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»:
Пункт 14.

Подпункт 14.1. Изложить в новой редакции:

Таблица 13

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки и иные мероприятия/ месяцы	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	26	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
2. Специальная физическая подготовка	307	26	25	26	25	26	25	26	25	26	25	26	26
3. Участие в спортивных	151	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12

¹ В соответствии с пунктом 3.6) приказа Минспорта РФ № 392 от 30.05.2023

соревнованиях**													
4. Техническая подготовка	170	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
4.1 Хореографическая подготовка	468	34	39	38	40	39	38	39	41	40	41	40	39
5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	51	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4
6. Инструкторская и судейская практика	49	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
8. УМО	1-2 раза в год												
Общее количество часов в год	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по планам тренировочных групп на период активного отдыха обучающихся; **контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Подпункт 14.2. Изложить в новой редакции:

Таблица 14

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства

Виды подготовки и иные мероприятия/ месяцы	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	62	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
2. Специальная физическая подготовка	382	31	31	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
3. Участие в спортивных соревнованиях**	250	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20
4. Техническая подготовка	170	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
4.1 Хореографическая подготовка	468	39	39	39	38	39	39	39	39	39	39	40	39
5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	56	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
6. Инструкторская и судейская практика	64	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

мероприятия, тестирование и контроль														
8. УМО	1-2 раза в год													
Общее количество часов в год	1664	138	140	139	140	139	140	139	140	138	138	137	136	

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по планам тренировочных групп на период активного отдыха обучающихся; **контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Подпункт 14.5. Дополнить Приложением № 2 «Подробное описание разделов хореографической подготовки в спортивной гимнастике с методическими указаниями и примечаниями к выполнению упражнений, вариантами исполнения партерной хореографии и экзерсисов у станка» к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Пункт 15. Изложить в новой редакции:

Таблица 19

Примерный учебно-тематический план теоретического и практического материала по виду спорта «спортивная гимнастика»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоретический материал			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	сентябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Понятие допинга и запрещенные вещества. Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

			деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта.	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	---	---

5. В раздел VI. «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»:

Пункт 19.

Подпункт 19.1:

- Заменить в порядковом номере 5 списка источников приказ от 20.12.2022 № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» на приказ от 22.11.2023 № 848 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- Дополнить порядковым номером:

16. Приказ Минспорта России от 30.05.2023 № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

Описание разделов хореографической подготовки в спортивной гимнастике с методическими указаниями и примечаниями к выполнению упражнений, вариантами исполнения партерной хореографии и экзерсисов у станка

1. Упражнения у станка:

- постановка правильной осанки лицом к опоре, боком к опоре, примечание:
 - высокий, чуть устремленный вперед корпус с ощущением сильно вытянутых ног от пяток до подтянутых бедер;
 - стопы плотно стоят на полу без завала на большой палец или мизинец;
 - мышцы таза (особенно по передней плоскости) подтянуты наверх настолько, чтобы корпус стал прямым. Естественные изгибы позвоночника оказываются как бы выпрямленными;
 - плечи опущены и раскрыты;
 - лопатки чуть скользят вниз и лежат плоско;
 - диафрагма не выпячивается (опущена вниз), желудок подтянут, дыхание не задерживается;
 - весь корпус как бы выстраивается отвесно над ногами;
 - голова держится прямо, взгляд на уровне глаз.
- выпады: стоя лицом к опоре, примечание:
 - колено опорной ноги (которую отводим в сторону) не уходит вперед носка;
 - пятка опорной ноги в момент выпада прижата к полу;
 - спина на протяжении всей фазы упражнения остается прямой;
 - шаг в сторону должен быть широким, чтобы максимально растянуть мышцы.
- прыжки по основным позициям классического танца (I и II свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре, примечание:
 - вся ступня, особенно, пятки плотно, с упором примыкают к полу;
 - ступня отделяется от пола с силой, последовательно от пятки до кончиков пальцев;
 - голеностоп и бедро активно участвуют в толчковом посыле и вся нога, отделяясь от пола, вытягивается упруго в колене, подъеме и пальцах, иначе взлет окажется слабым, недостаточно устойчивым, эластичным и высоким;
 - заканчивать прыжок следует в мягкое, легкое и эластичное *demi plie*, принимая тяжесть тела на собранные, а не на расслабленные мышцы ног, и с кончика пальцев на пятки, которые должны плотно, но бесшумно примкнуть к полу;
 - голеностоп и бедро также должны активно участвовать в эластичном и мягком завершении прыжка, разумеется, по всем существующим правилам *demi plie*.
- наклоны вперед, назад, в стороны (*port de bras*), примечание: *Port de bras* (пор де бра) – упражнения для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы; в классическом экзерсисе 6 форм *port de bras*.
- переднее равновесие, боковое равновесие, «ласточка» у станка, примечание: фиксация каждого положения 3 секунды:

Вид равновесия	Сбавки за уровень подъема ноги	Остальные сбавки
Удержание правой, левой ноги вперед	<ul style="list-style-type: none"> - пятка выше головы – без сбавок - пятка на уровне головы – 0,1 - пятка на уровне груди – 0,3 - пятка на уровне горизонтали – 0,5 - пятка ниже уровня горизонтали - 1,0 балл. 	<ul style="list-style-type: none"> сгибание ноги – 0,1 - не оттянутая стопа поднятой ноги – 0,1 - отведение ноги в сторону к плечу – 0,1 - не устойчивое равновесие – 0,1.

Удержание правой, левой ноги в сторону	- пятка выше головы – без сбавок - пятка на уровне головы – 0,1 - пятка на уровне плеча – 0,3 - пятка на уровне горизонтали – 0,5 - пятка ниже горизонтали – 1,0 балл.	- сгибание ноги – 0,1 - не оттянутая стопа поднятой ноги – 0,1 - отведение таза назад до 15° - 0,1 - отведение таза назад более 15° - 0,3 - не устойчивое равновесие – 0,1
Удержание правой, левой ноги назад «ласточка»	Туловище горизонтально. - нога выше 45° от уровня горизонтали – без сбавок - нога выше горизонтали до 45° - 0,1 - нога на уровне горизонтали – 0,3 - нога ниже уровня горизонтали – 0,5	- сгибание ноги -0,1 - не оттянутая стопа поднятой ноги – 0,1 - не устойчивое равновесие – 0,1

2. Упражнения на растягивание со станком.

№	Описание упражнения	Примечания:
Положение ноги вперед		
1.	Выпад с упором ноги на станок	На расстоянии одного шага от станка встать в свободную I позицию, правую ступню упереть в станок и согнуть колено, обе руки расположить на станке с двух сторон от ступни. Выполнять глубокие пружинящие движения, затем выпрямить колено, не отпуская рук со станка, и зафиксировать положение. Повторять 10-15 р. Фиксация 10-30 сек.
2.	Demi plie с ногой на станке	На расстоянии одного шага от станка встать в свободную I позицию, правую ступню упереть в станок и вытянуть колено. Выполнять demi plie , добиваясь максимального растяжения в нижней точке Повторять 10-15 р.
3.	Наклон к ноге	На расстоянии одного шага от станка встать в свободную I позицию, правую ступню упереть в станок и вытянуть колено. С ровной спиной наклониться к ноге, максимально прижимая живот к бедру. Фиксация 10-30 сек.
Положение ноги в сторону		
1.	Наклон к ноге	Встать в свободную I позицию вплотную к станку, правую ногу положить на станок и вытянуть колено. С ровной спиной наклониться к правой ноге Повторять 10-15 р. Фиксация 10-30 сек.
2.	Demi plie с ногой на станке	Встать в свободную I позицию вплотную к станку, правую ногу положить на станок и вытянуть колено. Выполнять demi plie , добиваясь максимального растяжения в нижней точке.
3.	Растяжка в поперечный шпагат у станка	Встать в свободную I позицию вплотную к станку, правую ногу положить на станок и вытянуть колено. Перенести вес тела вправо, позволяя ноге проехать по станку, углубляя растяжку. Фиксация 30 сек.
Положение ноги назад		
1.	Demi plie с ногой на станке	Встать в свободную I позицию спиной к станку, правую ногу положить на станок. Выполнять demi plie , добиваясь максимального растяжения в нижней точке. Повторять 10-15 р
2.	Наклон к ноге	Встать в свободную I позицию спиной к станку, правую ногу положить на станок и согнуть колено. Наклониться назад, стараясь захватить левой рукой правую ступню.
3.	Выпад	Встать в свободную I позицию лицом к станку, правую ногу отвести назад и вытянуть колено. Держась руками за станок и сохраняя ровной спину, максимально углубляем выпад

3. Упражнения на середине (равновесия, повороты, прыжки).

Примечания к разделу равновесий:

- опорная нога всегда должна быть прямая;
- работающая нога находится всегда выше уровня горизонтали

- равновесие считается выполненным при фиксации положения не менее 5 сек.
- недопустимо «шататься» на опорной ноге.

Примечание разделу прыжков:

- прыжок выполняется из и в *demi plie*, приходиться в прямые ноги запрещено;
- при приземлении пятки всегда ставим, приходиться на полупальцы запрещено;
- показывать четкий доскок.
- небольшой разбег, состоит всего из 2-3 шагов.
- прыжки «**поджатые**» выполняются либо с касанием пяток ягодичных мышц, либо колени плотно прижимаются к груди (группировка). Возможно чередование в подходе.
- прыжок «**касаюсь**». Может выполняться с места, с шага, с наскака или небольшого разбега. В полете одна нога отводится назад, другая сгибается. Осанка прямо, лопатки соединены, руки в стороны.
- прыжок согнувшись «**щучкой**». При этом прыжке обе согнутые в коленях ноги, резко выпрямляются вперед параллельно полу, корпус наклоняется к ногам, а вытянутые руки касаются пальцами вытянутых подъемов. Показать складку ноги вместе. Голова находится между руками, подбородок должен касаться ног; взгляд направлен прямо вперед.
- прыжок «**разножка**» При этом прыжке ноги, вытянутые в коленях и стопах, резко открываются в стороны. Стремиться к положению шпагата. Одновременно корпус наклоняется вперед, а пальцы вытянутых рук касаются к подъемов ног. Голова удерживается прямо; взгляд направлен вперед.
- прыжок «**пистолет**». Одна нога согнута в колене, вторая параллельна полу. Руки вытягиваются вдоль прямой ноги, корпус наклонен.
- **перекидной прыжок** изучается сначала у станка. Перекидное движение происходит не ниже уровня 90°. Затем переносится на середину.
- прыжок в **упор лежа**. Гимнаст приземляется прямым телом в упор лежа на согнутые руки, на оттянутые стопы. Волны телом недопустимы.
- прыжок «**казак**» - для выполнения элемента необходимо соблюдать две основные задачи: первая - это формирование динамической осанки в фазе полета и двигательных действий в этой фазе (прежде всего, это положение согнувшись в высшей точке вылета, а также сам вылет, сгибание, разгибание и подготовка к приземлению); для быстрого принятия положения согнувшись, определяющего название данного прыжка, необходимо отрабатывать упражнения, в основном направленные на развитие силы мышц брюшного пресса.
- прыжок «**козлик**» выполняется шагом правой (левой) со сменой согнутых ног вперед.
- прыжок «**revoltade**» - это прыжок с перенесением ноги через ногу и поворотом в воздухе. Револютад может выполняться также с двумя оборотами в воздухе. Во время взлета тело исполнителя принимает почти горизонтальное положение. Завершается прыжок приземлением на ногу, выполнявшую прыжок, другая нога поднимается назад на 90.
- **бедуинский прыжок**. *Исходное положение:* прямые ноги широко расставлены, корпус наклонен горизонтально и образует с ногами прямой угол, голова приподнята, руки широко разведены в стороны. (Описываемый прыжок выполняется справа налево.) *Исполнение:* сгибая в колене прямую правую ногу, перенося на нее центр тяжести и слегка отрывая левую ногу (делая замах), прыгун снова ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, перенося на нее центр тяжести, и тотчас отталкивается ею, делая. *Условия прыжка:* во время замаха, взлета и приземления корпус не изменяет своего горизонтального положения. При взлете корпус плечами тянется вперед, а поворот осуществляется взмахом правой ногой вверх справа налево. При приземлении на правую ногу корпус приходит слегка недокрученным, левая нога немного запаздывает с приземлением и ставится на пол немного позади правой на расстоянии ширины плеч от

нее, с расчетом для последующего толчка и отхода на следующий прыжок. Поочередный взмах ногами должен быть как можно выше, а крутка (поворот корпуса), по сути, обеспечивается замахом (заносом) ног.

- элемент «**Шушунова**» - выполняется с разведением ног более чем 135°.
- элемент «**ножницы**» - смена ног происходит не ниже уровня 90°, можно заканчивать упражнение в выпад с поворотом на 90°.
- элемент «**подсечка**» - выполняется из упора присев, правая (или левая) нога открыта в сторону, ладони на полу перед собой. Открытая нога совершает полный круг и возвращается в исходное положение. Опорная нога ее «перепрыгивает».
- элемент «**мост из положения лежа**» - вытянутое изогнутое положение тела, обращенного грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Расстояние между стопами не более 10 см. Плечи четко находятся над кистями. Фиксация положения 5 сек.
- **продольный шпагат**: таз развернут вперед (перпендикулярно ногам), корпус вертикально, обе ноги прямые и прижаты к полу.
- **поперечный шпагат**: колени направлены точно в потолок; большие пальцы не касаются пола; таз максимально подан вперед.

4. Партерная хореография.

Пример №1

1. Сед ноги вместе: оттянуть-сократить стопы;
2. Сед ноги вместе, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя;
3. Сед ноги вместе, стопы оттянуты. Развернуть ноги в выворотное положение, стопы на себя, стопы вместе (соединить), оттянуть носки;
4. Сед ноги вместе. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и. п.). То же с другой ноги;
5. Сед ноги вместе. Стопы оттянуты, пальцы на себя, оттянуть стопы, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой;
6. То же, в положении лежа на спине;
7. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая пальцы от пола;
8. Сед ноги врозь: сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног;
9. 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;
10. В положении лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх;
11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в не выворотное и разгибается вперед (в и. п.). То же с другой ноги;
12. То же, но одновременно двумя ногами. Стремиться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине;
13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положении (passe);
14. То же, но в упоре на предплечьях;
15. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и. п., сед на левом бедре;
16. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу;
17. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

Примечание: повтор каждого упражнения 4-8раз.

Пример №2

1. Сед с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы;
 2. Сед с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте;
 3. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед;
 4. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье;
 5. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной);
 6. Из того же и. п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в I позиции, поднять в III (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во II, голова прямо;
 7. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом;
 8. То же, но упражнения выполняются в седе ноги вместе и в седе ноги врозь;
 9. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа («проползти» вперед);
 10. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и. п.;
 11. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги; 12. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться;
 13. То же, но в положении лежа на спине;
 14. Лежа на спине махи вперед:
 - прямыми ногами с оттянутыми носками,
 - прямыми ногами стопа на себя,
 - сгибая-разгибая ногу (через passe),
 - прямой ногой с последующим сгибанием,
 - с захватом ноги руками;
 15. 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).
 16. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола, одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх,
 17. Лежа на спине, одна нога согнута, колено касается пола.
- Примечание:* повтор каждого упражнения 4-8 раз.

Пример №3

1. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево:
 - носки оттянуты, стопы на себя;
 - с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другаяверху;
 - с захватом одной рукой стопы.
2. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой;
3. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая не выворотно;
4. Сед ноги скрестно (согнуты), бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед;
5. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении;

6. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотной. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотной, вернуться в и. п.;
7. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотной. По дуге разогнуть ноги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Верхообразные движения ногами;
8. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и. п.;
9. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед;
10. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону;
11. Лежа на спине: ноги вверх *demi plie*, *grand plie*.
12. Лежа на спине: *passee* выворотное-невыворотное.
13. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через *passee*), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
14. В положении лежа на боку, махи в сторону согнутой, (через *passee*), прямой ногой.
15. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя, с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через *passee*), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и. п.;
16. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колени к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад;
17. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой;
18. То же, но с упором ладонью (рука прямая);
19. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны – вместе;
20. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и. п.

Примечание: повтор каждого упражнения 4-8 раз.

Пример №4

1. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед;
2. Сед ноги вместе, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы;
3. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и. п. То же другой ногой;
4. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки;
5. Сед ноги врозь: поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и. п. То же другой;
6. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.;
7. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой;
8. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться;
9. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо;
10. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад;
11. Лежа на животе согнуть выворотной одну ногу (*passee*), то же с другой;
12. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги;
13. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом);

14. Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедро в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног);
15. То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад;
16. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов;
17. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой;
18. Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и. п. То же другой;
19. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами;
20. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Экзерсис у станка.

Экзерсис у станка 1 вариант

1.	grand plie 16 тактов по 4/4.	Два demi plie на 4/4 каждое: на 4/4 – одно grand plie , на 2/4 - одно grand plie; на 2/4 – releve на полупальцы в I, II, V позициях.
2.	battement tendu 16 тактов по 2/4.	Четыре battement tendu вперед на четвертом demi plie, То же повторить в сторону, назад и в сторону. Два battement tendu вперед с правой ноги, два назад с левой ноги, четыре в сторону с правой ноги. Два battement tendu назад с правой ноги, два вперед с левой ноги, четыре в сторону с правой ноги, на 1/4 каждое.
3.	battement tendu jete 16 тактов по 2/4.	Два battement tendu jete вперед, на третий riche вперед и в сторону, через demi rond. Все повторить еще раз. В сторону 8 battement tendu jete. Всю комбинацию повторить назад.
4.	rond de jambe par terre 16 тактов по 2/4.	На два вступительных аккорда – preparation en dehors. Четыре rond de jambe par terre на 1/4 каждый, закончить вперед на 45° На 2/4 провести работающую ногу в сторону, назад по I позиции вперед на 45° и на 2/4 Повторить это еще раз. То же повторить en dedans. 2 такта – обвод на plie en dedans – en dehors; два такта – port de bras растяжкой на plie и перегибом корпуса.
5.	battement fondu на 45° 12 тактов по 4/4	Double battement fondu вперед, Double battement fondu вперед с demi rond в сторону, на 2/4 каждое. Повторить еще раз. Double battement fondu назад, Double battement fondu назад demi rond в сторону, на 2/4 каждое. Повторить еще раз.
6.	battement frappe 16 тактов по 2/4.	Три battement frappe в сторону, на 1/8каждое. Повторить четыре раза. Восемь double frapper, на 1/4 каждое.
7.	rond de jambe en l'air 16 тактов по 2/4.	На два вступительных аккорда – preparation temps releve en dehors. Семь rond de jambe en l'air., на 1/4 каждый, седьмой закончить в маленькую позу efface вперед носком в пол на plie, на 1/4 подняться на полупальцы, проведя работающую ногу в сторону на 45°. Повторить еще раз и два раза исполнить en dedans , с позой efface назад.
8.	battement developpe 16 тактов по 4/4.	Первый такт: developpe в сторону. Второй такт; demi plie, вытянуть колено опорной ноги, работающая сохраняет положение на 90°. Третий такт: demi rond вперед.

		<p>Четвертый такт: releve на полупальцы, закончить в V позицию.</p> <p>Пятый такт: developpe в позу croisee вперед.</p> <p>Шестой такт: demi plie , вытянуть колено опорной ноги, сохраняя позу croisee.</p> <p>Седьмой такт: demi rond в сторону.</p> <p>Восьмой такт: releve на полупальцы, закончить в V позицию.</p> <p>Девятый и десятый такт: developpe в сторону, demi plie, вытянуть колено опорной ноги.</p> <p>Одинадцатый и двенадцатый такты: demi rond назад и releve на полупальцы, закончить в V позицию.</p> <p>Тринадцатый и четырнадцатый такты: developpe croisee. Plie, вытянуть колено опорной ноги.</p> <p>Пятнадцатый и шестнадцатый такты: demi rond в сторону и releve на полупальцы.</p>
9.	grand battement jete 8 тактов по 2/4.	<p>Два grand battement jete вперед, на ¼ каждый;</p> <p>На ¼- grand battement вперед с быстрым demi rond в сторону;</p> <p>На ¼ - battement tendu в сторону.</p> <p>Два grand battement jete в сторону на ¼ каждый;</p> <p>На ¼- grand battement в сторону с быстрым demi rond назад;</p> <p>На ¼ - battement tendu назад.</p> <p>Тоже исполнить в обратном направлении.</p>

Экзерсис у станка 2 вариант

1.	grand plie 16 тактов по 4/4.	<p>Два demi plie, два grand plie , на 4/каждое по I, II, III позициям.</p>
2.	battement tendu 32 такта по 2/4.	<p>Три battement tendu вперед, на третьем – demi plies, на ¼ каждое;</p> <p>На ¼ - полуповорот на полупальцах к палке; три battement tendu назад;</p> <p>На третьем – demi plie, на ¼ каждое;</p> <p>На ¼ - полуповорот на полупальцах к палке;</p> <p>восемь – в сторону, на ¼ каждое.</p> <p>Повторить в обратном направлении.</p>
3.	battement tendu jete 16 тактов по 2/4.	<p>Восемь battement tendu jete вперед, в сторону, назад и в сторону, на 1/8 каждое.</p>
4.	rond de jambe par terre 12 тактов по 4/4.	<p>На два вступительных аккорда –preparation en dehors.</p> <p>Восемь ronds de iambe par terre,</p> <p>Восемь grands ronds de iambe jetes, на ¼ каждый.</p> <p>Повторить все en dedans.</p> <p>2 такта: обвод на plie en dedans- en dehors, закончить полуповоротом от палки, в заключении работающая нога впереди, носком в пол, опорная на plie.</p> <p>2 такта: port de bras с перегибом корпуса.</p>
5.	battement fondu на 45° 24 такта по 2/4	<p>На 2/4 – battement fondu вперед,</p> <p>на 2/4 –plie-releve с demi rond в сторону,</p> <p>на 2/4 – plie с ногой на 45° и tour sur le cou-de-pied en dehors,</p> <p>на 2/4 battement fondu в сторону. Повторить.</p> <p>Повторить все en dedans.</p>
6.	rond de jambe en l'air 8 тактов по 4/4.	<p>На 2/4 - tour sur le cou-de-pied en dehors из V позиции,</p> <p>На ¼ опуститься в plie, в маленькую позу effesee вперед носком в пол,</p> <p>На ¼ - releve на опорной ноге на полупальцы, работающую ногу открыть в сторону на 45°. Четыре rond de jambe en l'air en dehors на ¼ каждый,</p> <p>Три и еще раз три на 1/8 каждый.</p> <p>Закончить третий rond de jambe en l'air в позу effesee вперед носком в пол в plie.</p> <p>На 4/4 – relevent на 90 ° в позу effesee вперед, в заключение опустить работающую ногу в III позицию сзади.</p> <p>Повторить все en dedans.</p>
7.	battement developpe 16 тактов по 4/4.	<p>Первый такт: developpe вперед.</p> <p>Второй такт: plie-releve на полупальцы с demi-rond в сторону, закончить в III позицию.</p> <p>Третий и четвертый такты: developpe в сторону и plie-releve с demi-rond вперед закончить в V позицию.</p>

		Пятый, шестой, седьмой и восьмой такты: grand rond de jambe developpe en dehors на полупальцах, passé на 90 ° и еще раз grand rond de jambe developpe en dehors. То же повторить в обратном направлении.
8.	grand battement jete 16 тактов по 2/4.	Шесть grand battements jetes вперед, на ¼ каждый; при исполнении седьмого battement задержать работающую ногу на 90 ° на протяжении трех восьмых. То же исполнить в сторону, назад и в сторону.

Экзерсис у станка 3 вариант

1.	grand plie 16 тактов по 4/4.	Два demi plie, два grand plie, на 4/4 каждое, по I II V позициям; Два grand plie в III позиции, на 4/4 каждое, Два port de bras с перегибом корпуса, на 4/4 каждое.
2.	battement tendu 32 такта по 2/4.	Три battement tendu вперед, на третьем demi plie, на ¼ каждое; На ¼- полуповорот на полупальцах к станку; Три battement tendu назад, на третьем demi plie, на ¼ каждое; На ¼- полуповорот на полупальцах к станку; восемь battement tendu в сторону, на ¼ каждое. Повторить в обратном направлении.
3.	rond de jambe par terre и grand rond de jembe jete 12 тактов по 4/4.	На два вступительных аккорда – preparation en dehors. Шесть ronds de jambe par terre, два grand rond de jambe jete, на ¼ каждый, Три раза по три rond de jambe par terre, на 1/8 каждый, и два grand rond de jambe jete, на ¼ каждый. Повторить все en dedans. 2 такта: обвод на plie en dedans - en dehors. 2 такта: port de bras с растяжкой на plie и перегибом корпуса.
4.	battement fondu на 45°. 8 тактов по 4/4.	Три battement fondu в маленькой позе effesee вперед, на 2/4 каждое; На 2/4 – plie-releve в маленькую позу ecarte вперед; Два fondu в сторону на 45°, одно на 90°, на 2/4 каждое, и на 2/4 выдержка на полупальцах. Повторить в обратном направлении, с plie-releve назад из позы effesee назад в позу ecarte назад и т. д.
5.	battement frappe 16 тактов по 2/4.	По три battement frappe в маленькие позы effesee вперед, ecarte назад, effesee назад и ecarte вперед, на 1/8 каждое. Doudles frappes: четыре в маленькие позы effesee вперед и назад и четыре в сторону, на ¼ каждое.
6.	rond de jambe en l'air 8 тактов по 4/4.	На 4/4 – preparation temps releve en dehors для tour sur le cou-de pied, в заключение открыть работающую ногу в сторону на 45°. Четыре rond de jambe en l'air., на ¼ каждый, семь на 1/8 каждый, закончить в маленькую позу efface вперед носком в пол на plie; На 2/4 – soutenu en tournant en dedans, закончить в маленькую позу efface назад носком в пол на plie; На 2/4 – releve на полупальцы, работающую ногу провести в сторону на 45°. Повторить все en dedans.
7.	battement developpe tombe 32 такта по 3/4.	Три developpe tombe в позе efface вперед, одно – в позе ecarte назад, три в позе attitude efface, одно в позе ecarte вперед, с окончанием sur le cou-de-pied, на 4 такта каждое.
8.	grand battement jete pointe 8 тактов по 4/4.	Два grand battement jete pointe вперед с правой ноги, на ¼ каждый; Три на 1/8 каждый; Два grands battements jete pointe назад с левой ноги, на ¼ каждый; три на 1/8 каждый; На 4/4 – быстрое developpe на полупальцах в позе ecarte назад, и повернуться в attitude effesee. Закончить в III позицию и повторить все в обратном направлении.

Экзерсис у станка 4 вариант

1.	grand plie	По два demi plie, по два grand plie, на 4/4 каждое, по I, II, III позициям..
----	------------	--

	16 тактов по 4/4.	
2.	battement tendu и battement tendu jete 32 такта по 2/4.	Три battement tendu вперед, на ¼ каждое, два на 1/8 каждое. Повторить. Шесть battement tendu в сторону, на ¼ каждое, на 2/4 – полуповорот к палке с подменной ноги, в заключении открыть левую ногу в сторону носком в пол и сделать полуповорот снова к палке с подменной ноги, открыв в сторону правую ногу носком в пол; На последнюю восьмую сделать demi rond par terre назад и повторить все в обратном направлении. Battement tendu jete: по семь вперед, в сторону, назад и в сторону, на 1/8 каждое; battement tendu jete в I позицию: три, три и три, на 1/8 каждое, пять на 1/16 каждое. Повторить battement tendu jete в I позицию.
3.	rond de jambe par terre 12 тактов по 4/4.	На два вступительных аккорда –preparation en dehors. Восемь rond de jambe par terre, четыре grand battement jete passes en dehors (вперед-назад), на 2/4 каждый. То же исполнить en dedans. 2 такта – обвод на plie en dedans и demi-rond en dehors до второй позиции, releve в сторону на 90°. 2 такта - port de bras с перегибом корпуса налево к палке.
4.	battements fondu на 45° и battement frappe 24 тактов по 2/4.	На 2/4 – battement fondu вперед, На 2/4 plie-releve с demi-rond в сторону, На 2/4 –plie с ногой на 45° и tour sur le cou-de-pied en dehors, На 2/4 – battement fondu в сторону. Повторить battement fondu и с 45° сделать два tour sur le cou-de-pied en dehors, в заключение открыть работающую ногу в сторону на 45°. Повторить все en dedans. Battement frappe: в сторону три, на 1/8 каждое, на 2/4- полуповорот к палке с подменной ноги на полупальцах, в заключение открыть левую ногу в сторону на 45° и снова сделать полуповорот к палке с подменной ноги на полупальцах, открыв правую ногу в сторону на 45°. Повторить все battement frappe, полуповороты с подменной ноги исполнить от палки. Double battement frappe: в сторону шесть, на 1/4каждое, три – на 1/8 каждое
5.	rond de jambe en l'air 8 тактов по 4/4.	На 2/4 – tour sur le cou-de-pied en dehors, в заключении открыть работающую ногу в сторону на 45°, три rond de jambe en l'air en dehors , на 1/8 каждый. Повторить сначала. Пять и еще раз пять rond de jambe en l'air. En dehors, на 1/16 каждый, на 4/4- два tour sur le cou-de-pied temps releve en dehors. То же повторить en dedans.
6.	battement devolppe 16 тактов по 4/4.	Первый такт: demi plie , работающую ногу вытянуть вперед носком в пол, releve на 90° на полупальцах, одновременно вытянуть колено опорной ноги. Второй такт: три коротких balance, закончить в III позицию. Третий и четвертый такты: devolppe вперед на полупальцах, grand rond de jambe devolppe en dehors и passé на 90°. Пятый, шестой, седьмой и восьмой такты: grand rond de jambe en dehors , не опуская ноги grand rond de jambe en dedans , снова en dehors и закончить в III позицию. Повторить все в обратном направлении.
7.	grand battement jete 16 тактов по 2/4.	Три grand battement jete, на ¼ каждый; два battement tendu, на 1/8 каждое; два grand battement jete , на ¼ каждый; на 1/8- мягкий grand battement на полупальцах с задержкой ноги на 90° на протяжении двух восьмых; исполнить вперед, в сторону, назад и в сторону.

«СОГЛАСОВАНА»

Тренерским советом
ГБПОУ МО «УОР № 2»
протокол № 4-2023 от «29» марта 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом директора
ГБПОУ МО «УОР № 2»
№ 104 от «30» марта 2023 г.



Директор ГБПОУ МО «УОР № 2»
Е.А. Эфрос
«30» марта 2023 г.

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

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 953.

Срок реализации Программы на этапах:

- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

«РЕКОМЕНДОВАНА»

Московская областная общественная
организация «Федерация спортивной
гимнастики Московской области»



/Тишков А.А.

2023 г.

Сведения о разработчиках Программы:

Стадник Александр Игоревич – тренер высшей квалификационной категории
Попов Андрей Георгиевич – тренер высшей квалификационной категории
Матвеев Алексей Владимирович – тренер первой квалификационной категории
Стадник Екатерина Асхатовна – инструктор-методист.

**Звенигород
2023 год**



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»

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

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 953.

Срок реализации Программы на этапах:

- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Сведения о разработчиках Программы:

Стадник Александр Игоревич, тренер высшей категории;
Попов Андрей Георгиевич, тренер высшей категории;
Матвеев Алексей Владимирович, тренер первой категории;
Стадник Екатерина Асхатовна, инструктор - методист.

**Звенигород
2023 год**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа по виду спорта «спортивная гимнастика») предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной гимнастике (этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 953¹ (далее – ФССП), с учетом требований приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказа Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999», примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. № 1293.

2. Целью Программы по виду спорта «спортивная гимнастика» является достижение спортивных результатов и подготовка спортивного резерва, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и спортивные сборные команды Московской области, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, направленного на всестороннее физическое развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 1 к ФССП, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Наполняемость (человек)
-----------------------------	-----------------------------------	---	-------------------------

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 г., регистрационный № 71613)

	подготовки (лет)	подготовку (лет)		Минимально	Максимально
		Мальчики	Девочки		
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2	определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1	

4. Объем Программы по виду спорта «спортивная гимнастика» и нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с приложением № 2 к ФССП, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	24
Общее количество часов в год*	936	1248

* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа (60 минут)².

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» являются:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам с обучающимися на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях согласно плану спортивных и спортивно-массовых мероприятий ГБПОУ МО «УОР № 2»; тестирование и контроль.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия, которые являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, предназначены для

² (в соответствии с пунктом 3.2. приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»)

обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проводятся с учетом приложения № 3 к ФССП и представлены в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ 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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	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	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

5.3. Спортивные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности гимнастов. Планирование соревнований, по своей направленности и степени трудности, соответствует задачам конкретного этапа спортивной подготовки, со строгим соответствием требований к участию в спортивных соревнованиях обучающихся с учетом главы III ФССП:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Различают следующие виды соревнований:

- *Контрольные соревнования*, проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4 в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	4
Основные	2	2

Планируемая спортивная деятельность обучающихся по виду спорта «спортивная гимнастика» формируется в ГБПОУ МО «УОР № 2» ежегодно в форме календарного плана спортивных мероприятий (Приложение № 1), который разрабатывается на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Московской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение календарного года, рассчитанным на 52 недели, и не превышает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. Построение учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Для обеспечения непрерывности, учебно-тренировочный процесс включает в себя самостоятельную подготовку по индивидуальным планам спортивной подготовки, период которой составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов³.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

³ в соответствии с пунктом 15.1. ФССП

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна превышать более восьми часов⁴.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», который составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП, представлен в таблице 5.

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах*			
		18		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*			
		4		4	
		Наполняемость групп (человек)			
		определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап			
		но не меньше 2		но не меньше 1	
		%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	2,14%	20	2,08%	26
2.	Специальная физическая подготовка	24,25%	227	24,6%	307
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12,5%	117	12,1%	151
4.	Техническая подготовка	51,5%	132	51,12%	170
	Хореографическая подготовка, как составляющая ТП		350		468
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,14%	20	4,09%	51
6.	Инструкторская и судейская практика	3,53%	33	4,01%	50
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3,95%	37	2%	25
Общее количество часов в год		100%	936	100%	1248

⁴ в соответствии с пунктом 15.2. ФССП

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

7. Календарный план воспитательной работы составляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» с учетом учебно-тренировочного процесса и графика участия в спортивных соревнованиях и направлен на решение 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.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися в рамках учебно-тренировочного процесса является единство воспитательных действий, единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность и задач каждого этапа спортивной подготовки.

В работе с обучающимися применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Примерный годовой календарный план воспитательной работы составляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» на учебный год и представлен в таблице 6.

Таблица 6

Примерный годовой календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках	В течение

		<p>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. 	года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<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 обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том 	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение Года

Важнейшим фактором воспитательной работы в рамках учебно-тренировочного процесса является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств обучающихся огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для обучающихся. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями, как специалиста в спортивной гимнастике, но и как человека авторитетного, культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, разрабатывается в ГБПОУ МО «УОР № 2» ежегодно. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья, разрушение представлений о спорте, как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся и тренерско-преподавательского состава к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава – лишь одна составляющая из множества факторов.

С целью профилактики допинга, в теоретическую часть программы включен раздел «Допинг в спорте». План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, рекомендуемая тематика и форма проведения теоретических занятий по разделу «Допинг в спорте» представлена в таблице 7.

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 совершенствования спортивного мастерства	Антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Тест по антидопинговому обучению	ежегодно (январь)	Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Беседа: Ущерб, наносимый допингом идее спорта	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Беседа: Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список.	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Лекция: Спорт без допинга. Как повысить результаты без допинга?	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
Этап высшего спортивного мастерства	Антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Тест по антидопинговому обучению	ежегодно (январь)	Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Лекция: Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность.	1-2 раза в год	Проводит тренер-преподаватель
	Беседа: Риски применения БАДови последствия использования пищевых добавок	1 раз в год	Проводит врач
	Беседа: Порядок проведения допинг-контроля.	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список.	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Лекция: Роль и обязанности персонала спортсмена.	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель

9. Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «спортивная гимнастика» являются частью профориентационной деятельности обучающихся и входят в общий объем годового учебно-тренировочного плана.

Цель инструкторской и судейской практики – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий. Инструкторская и судейская практика имеет большое воспитательное значение - у

обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей. Она проводится с целью получения обучающимися звания инструктора по спорту и судьи по спортивной гимнастике и последующего привлечения их к тренерско-педагогической и судейской работе. Навыки организации, проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести всё занятие в учебно-тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено Программой спортивной подготовки обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающихся.

10. Требования к организации и проведению врачебно-педагогических, медико-биологических мероприятий и применению восстановительных средств.

Для достижения спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых учебно-тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, медико-биологического и психологического контроля.

10.1. Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности учебно-тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером-преподавателем за всем ходом учебно-тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером-преподавателем и обучающимся.

10.2. Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (Клинического Центра восстановительной медицины и реабилитации, филиал по спортивной медицине) и включает в себя следующие виды контроля:

1) Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом.

Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.

2) Текущее обследование (ТО) проводится на базе медицинского кабинета Училища не только непосредственно в дни интенсивных или контрольных учебно-тренировочных занятий для получения срочной информации о ходе учебно-тренировочного процесса и функционального состояния обучающегося, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного процесса) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, так же как и на этапном контроле измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся. При необходимости 3-4 раза в год на базе медицинского кабинета Училища проводится индивидуальный этапный контроль обучающихся в основном после интенсивных учебно-тренировочных циклов, сборов и серий контрольных соревнований.

Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля, помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития обучающегося. Дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры.

10.3. Применение средств восстановления в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма гимнастов. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки. Тренер-преподаватель на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых условиях.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня;

- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- отдельные виды процедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электротерапия
- динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня обучающихся и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных учебно-тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счёт более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъёма (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон обучающегося на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для обучающегося в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам обучающимся и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мёд, варенье, компоты и др.)

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у обучающихся посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Всё это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

- ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления, восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;

- вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;
- ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей обучающихся. Эффективность средств восстановления во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя.

III. Система контроля Программы по виду спорта «спортивная гимнастика»

11. По итогам освоения Программы по виду спорта «спортивная гимнастика» применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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 «фехтование»;
- 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 стабильные спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

- подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
 - достичь результатов уровня спортивной сборной команды Московской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы по виду спорта «спортивная гимнастика» сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по видам подготовки, которые представлены в таблицах 8-10, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица 8

Контрольные упражнения для оценки общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

ОФП				СФП		
<i>Упражнения и нормативы для этапа совершенствования спортивного мастерства</i>						
	Челночный бег 3x10 м	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Лазанье по канату без помощи ног 4м	Упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой, согнувшись, подъем в стойку на руках	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	Стойка на руках на полу. Фиксация положения
ЮНОШИ	не >7,8 с.	не < +8 см	не > 12,5 с.	не < 5 р.	не < 5 р.	не < 30с.
участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях						
<i>Упражнения и нормативы для этапа высшего спортивного мастерства</i>						
	Челночный бег 3x10 м	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Лазанье по канату без помощи ног 5м	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или стоялках. Фиксация положения	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	Стойка на руках на полу. Фиксация положения
МУЖЧИНЫ	не >7,6с.	не < +10 см	не > 7,8 с.	не < 10 с.	не < 6 р.	не < 60с.
участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях						

Таблица 9

Контрольные упражнения для оценки технической подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапе совершенствования спортивного мастерства

Разделы	Комбинация на виде	Группа/ Стоимость элемента
Вольные упражнения	Рондат двойное сальто назад	C(0,3)
	Соединение: сальто вперед прогнувшись и сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360	B+C(0,2+0,3)
	Рондат фляк сальто назад прогнувшись	A+B(0,1+0,2)
	Не акробатический элемент группы А	A(0,1)
	Стойка	A(0,1)
	Двойное сальто вперед в группировке	D(0,4)
	Рондат фляк сальто назад прогнувшись с поворотом на 720	C(0,3)
	Исполнение 9,0 + База: 4,0 (включая спецтребование 2,0)	Итого:13,0

Конь	Обратное скрещение	A(0,1)
	Прямое скрещение	A(0,1)
	Круги в ручках	A (0,1)
	Круг с поворотом на 180	B (0,2)
	Прямой переход в круги на теле поперёк	A (0,1)
	Круги на теле поперёк	A (0,1)
	Проходка по ручкам вперёд	C (0,3)
	Круги на теле поперёк лицом наружу	A (0,1)
	Проходка назад Шивадо	D (0,4)
	Соскок заножка	A (0,1)
Исполнение 9,0 + База:3,1 (включая спецтребование 1,5)		Итого:12,1
Кольца	Вкрут	A(0,1)
	Подъем разгибом в угол	B(0,2)
	Спадом выкрут вперёд	A(0,1)
	Ямаваки	C(0,3)
	Подъём махом назад в упор	A(0,1)
	Угол	A(0,1)
	Стойка силой	A(0,1)
	Оборот в стойку	C(0,3)
	Соскок двойное сальто назад в группировке с поворотом на 360	C(0,3)
	Исполнение 9,0 + База:3,6 (включая спецтребование 2,0)	
Опорный прыжок	Переворот сальто вперёд согнувшись. Исполнение 9,0 + База 2,8	Итого:11,8
	Рондат сальто назад согнувшись. Исполнение 9,0 + База 2,4	Итого:11,4
Параллельные брусья	Подъём разгибом	A(0,1)
	Махом назад стойка	A(0,1)
	Оборот под жердями в упор	B(0,2)
	Угол	A(0,1)
	Спичаг	B(0,2)
	Оберучный	C(0,3)
	Подъём махом вперёд из упора на руках	A(0,1)
	Махом назад переход плечом назад	A(0,1)
	Соскок двойное сальто назад в группировке	C(0,3)
	Исполнение 9,0 + База: 3,5 (включая спецтребование 2,0)	
Перекладина	Перелёт Воронин	B(0,2)
	Подъём разгибом с поворотом кругом через стойку	A(0,1)
	Большой оборот назад	A(0,1)
	Большой оборот назад с поворотом на 180 через стойку на руках	A(0,1)
	Большой оборот вперёд	A(0,1)
	Эндо	B(0,2)
	Большой оборот вперёд с поворотом на 180 через стойку на руках	A(0,1)
	Шгальдер	B(0,2)
	Соскок двойное сальто назад согнувшись	B(0,2)
Исполнение 9,0 + База: 3,1 (включая спецтребование 1,8)		Итого:12,1

Примечание: Итоговая оценка формируется из 2х оценок: оценка за трудность + оценка за исполнение, средняя оценка за исполнение 9.0.

Таблица 10

Контрольные упражнения для оценки технической подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапе высшего спортивного мастерства

Разделы	Комбинация на виде	Группа/ Стоимость элемента
Вольные упражнения	Рондат двойное сальто назад с поворотом на 180	D (0,4)
	Соединение: сальто вперёд прогнувшись и сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360	B+C (0,2+0,3)
	Рондат фляк сальто назад прогнувшись на 360	A+B (0,1+0,2)
	Не акробатический элемент группы А	A (0,1)
	Силовая стойка	B (0,2)
	Рондат фляк сальто назад прогнувшись с поворотом на 900	D (0,4)
	Исполнение 9,0 + База: 3,9 (включая спецтребование 2,0)	

Конь	Обратное скрещение	A(0,1)
	Прямое скрещение	A(0,1)
	Круги в ручках	A(0,1)
	Круг с поворотом на 180	B(0,2)
	Прямой переход в круги на теле поперёк	A(0,1)
	Круги на теле поперёк	A(0,1)
	Проходка по телу вперёд	D(0,4)
	Круги на теле поперёк лицом наружу	A(0,1)
	Проходка назад Шивадо	D(0,4)
	Соскок с круга на одной ручке через стойку на руках с поворотом на 450	D(0,4)
	Исполнение 9,0 + База:4,0 (включая спецтребование 2,0)	Итого:13,0
Кольца	Вкрут	A(0,1)
	Подъем разгибом в угол	B(0,2)
	Спадом выкрут вперёд	A(0,1)
	Джоносон	D(0,4)
	Подъём махом назад в упор	A(0,1)
	Угол	A(0,1)
	Стойка силой	A(0,1)
	Оборот в стойку	C(0,3)
	Соскок двойное сальто назад в группировке с поворотом на 360	C(0,3)
		Исполнение 9,0 + База:3,7 (включая спецтребование 1,8)
Опорный прыжок	Переворот сальто вперёд согнувшись с поворотом на 180. Исполнение 9,0 + База 3,2	Итого: 12,2
	Рондат сальто назад прогнувшись с поворотом на 360. Исполнение 9,0 + База 4,0	Итого: 13,0
Параллельные брусья	Подъём разгибом	A(0,1)
	Махом назад стойка	A(0,1)
	Оборот под жердями в стойку	D(0,4)
	Оборот под жердями в упор	B(0,2)
	Угол	A(0,1)
	Спичаг	B(0,2)
	Оберучный	C(0,3)
	Подъём махом вперёд из упора на руках	A(0,1)
	Махом назад переход плечом назад	A(0,1)
	Соскок двойное сальто назад согнувшись	D(0,4)
	Исполнение 9,0 + База: 4,0 (включая спецтребование 2,0)	Итого: 13,0
Перекладина	Перелёт Ямаваки	C(0,3)
	Большой оборот назад	A(0,1)
	Перелёт Ткачёва	C(0,3)
	Большой оборот назад с поворотом на 180 через стойку на руках	A(0,1)
	Большой оборот вперёд	A(0,1)
	Эндо	B(0,2)
	Большой оборот вперёд с поворотом на 180 через стойку на руках	A(0,1)
	Штальдер	B(0,2)
	Соскок двойное сальто назад прогнувшись	C(0,3)
		Исполнение 9,0 + База: 3,5 (включая спецтребование 1,8)

Примечание: Итоговая оценка формируется из 2х оценок: оценка за трудность + оценка за исполнение, средняя оценка за исполнение 9.0.

13. Вступительные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная гимнастика» в соответствии с приложениями №№ 7-9 к ФССП, представлены в таблицах 11-12.

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
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	
			юниоры/мужчины	/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,8	не более 8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,8	не более 4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 24	не менее 12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	не менее +10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	не менее 40	не менее 30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	не менее 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")	кол-во 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")	кол-во раз	-	не менее 5
2.5.	Упор "углом" на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее 20	не менее 20
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	кол-во раз	-	не менее 15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	не менее 15	-
2.8.	ИП - 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	кол-во раз	не менее 5	-
2.11.	ИП - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	кол-во раз	-	не менее 5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 30	не менее 30
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	-	не менее 30
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,6	не более 8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,6	не более 4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 27	не менее 14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +10	не менее +12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	не менее 45	не менее 34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более 7,8	не более 9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	не менее 15	-
2.3.	ИП - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	кол-во раз	-	не менее 8
2.4.	Горизонтальный угол на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее 10	-
2.5.	Упражнение высокий угол на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	-	не менее 10

2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	кол-во раз	не менее 6	-
2.7.	ИП - стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	кол-во раз	-	не менее 6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	-	не менее 60
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой обучающиеся не реже одного раза в год сдают нормативы промежуточной аттестации, которые являются показателями повышения или совершенствования их уровня общей и специальной физической подготовки. После каждого года спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации, по результатам сдачи которых, осуществляется перевод на следующий этап спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению тренерско-педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы или других причин непреодолимой силы⁵.

Решение о периоде отсрочки промежуточной аттестации и периоде выполнения требований, предъявляемых Программой спортивной подготовки для конкретного этапа спортивной подготовки, принимается Училищем индивидуально по каждому спортсмену с учетом причин невыполнения данных требований.

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства, рассчитано на 52 недели* и представлено в таблице 13.

Таблица 13

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки и иные мероприятия/ месяцы	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
2. Специальная физическая подготовка	227	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18

⁵ В соответствии с пунктом 5 приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022

3. Участие в спортивных соревнованиях**	117	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	10	9
4. Техническая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4.1 Хореографическая подготовка	350	30	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
6. Инструкторская и судейская практика	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8. УМО	1-2 раза в год												
Общее количество часов в год	936	81	80	79	79	79	79	79	79	76	75	76	74

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся; **контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.

Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства, рассчитано на 52 недели* и представлено в таблице 14.

Таблица 14

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства

Виды подготовки и иные мероприятия/ месяцы	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	26	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Специальная физическая подготовка	307	26	26	26	26	26	26	26	26	25	25	25	25
3. Участие в спортивных соревнованиях**	151	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12
4. Техническая подготовка	170	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
4.1 Хореографическая подготовка	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	51	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
6. Инструкторская и судейская практика	50	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8. УМО	1-2 раза в год												
Общее количество часов в год	1248	109	108	104	104	104	104	104	104	102	102	102	109

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся; **контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

14.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной гимнастике в ГБПОУ МО «УОР № 2» на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность приводятся в таблице 15.

Таблица 15

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние.

Под *быстротой* или *скоростными способностями* понимают возможность обучающегося, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые обучающимся, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц гимнаста определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц - это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.). Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способности обучающегося к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- смелости и решительности;
- возраста;
- общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых умений и специальной информационной нагрузкой в соответствии с этапами спортивной подготовки.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных гимнастов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Московской области и Российской Федерации. На этапе ССМ процесс спортивной подготовки направлен на адаптацию организма обучающихся к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности (моделирование соревнований во время тренировочных занятий, контрольные соревнования).

На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных гимнастов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд Московской области и Российской Федерации по спортивной гимнастике. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью и продолжением тренировочного процесса.

При планировании многолетней подготовки спортсменов отделения спортивной гимнастики ГБПОУ МО «УОР №2», учитывается строгая преемственность задач, средств и методов тренировки на различных этапах спортивной подготовки, направленная на решение основной задачи - подготовки спортсменов высокой квалификации, членов сборных команд Московской области, резерва сборных команд России.

14.4. Описание теоретического и практического материала на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от гимнастов творческого подхода к подбору элементов и соединений, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроится в конкретной соревновательной ситуации.

Теоретическая подготовка. Цель теоретической подготовки - привитие интереса к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в учебно-тренировочном процессе в жизни. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке гимнастов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Теоретические занятия на всех этапах спортивной подготовки рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео - и фото-материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

Примерная тематика теоретического материала на этапах спортивной подготовки по спортивной гимнастике:

1. Физическая культура и спорт в РФ.
2. Состояние и развитие спортивной акробатики в РФ.
3. Великие гимнасты.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм человека.
5. Основы построения тренировки, методика обучения физическим упражнениям.
6. Общая, специальная физическая и специальная двигательная подготовка.
7. Терминология гимнастических упражнений.
8. Техника гимнастических упражнений.
9. Техника безопасности. Правила поведения в гимнастическом зале.
10. Меры предупреждения спортивного травматизма.
11. Врачебный контроль и самоконтроль.
12. Психологическая подготовка гимнастов.
13. Правила, организация, проведение и судейство соревнований.
14. Допинг в спорте.
15. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники гимнастических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Общая физическая подготовка. Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий:

- общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту;
- плавание без учета времени;
- подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

Специальная физическая и техническая подготовка. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю.

Ориентируясь на показатели, приведенные в таблице 16 можно определить, в какой зоне интенсивности тренируется данный гимнаст. При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени. В таблицах показано различное количество элементов, комбинаций и опорных прыжков, выполненных за одно и тоже время. Это и определяет разную интенсивность работы в те или иные периоды подготовки.

Для конкретного гимнаста рекомендуется учитывать количество элементов, комбинаций, подходов, хронометраж всех частей занятия, определять общий объем работы и интенсивность нагрузки в занятиях. Соотношения удачных подходов является показателем успеваемости обучающегося.

В работе с гимнастами при соответствующих условиях целесообразно применять метод двухразовых занятий в один день, что необходимо для решения в сжатые сроки многочисленных задач технической и физической подготовки. Практическая реализация связанной с этим методики возможна лишь при наличии соответствующих условий для полноценной тренировки, восстановления и отдыха.

14.5. Хореографическая подготовка на этапах ССМ и ВСМ.

Хореография - это неотъемлемая часть технической подготовки гимнастов. Хореография в спортивной гимнастике нужна для того что бы спортсмены обладали высокой культурой движения, были способны выполнять технически сложные упражнения легко и непринуждённо. Гимнасты обретают правильную осанку и так называемое «чувство позы», развивают устойчивость, координацию движений, красивую линию ног, легкость и изящество выполнения элементов. В процессе занятий развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость. Хореографические упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, и благодаря этому у гимнастов воспитывается музыкальность и ритмичность, – качества, необходимые для выполнения упражнений высокой трудности.

Хореографическая подготовка в спортивной гимнастике включает следующие разделы:

1. Упражнения у станка:

- постановка правильной осанки лицом к опоре, боком к опоре,

- выпады: стоя лицом к опоре,
- прыжки по основным позициям классического танца (I и II свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре,
- наклоны вперед, назад, в стороны (port de bras), в классическом экзерсисе 6 форм port de bras. Правила положения рук в позициях сохраняются во всех формах port de bras.
- переднее равновесие, боковое равновесие, «ласточка» у станка,
- упражнения на растягивание со станком.

2. Упражнения на середине (равновесия, повороты, прыжки):

- постановка и отработка правильной осанки на середине зала.
- ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (grand battement jete),
- переднее равновесие, боковое равновесие, «ласточка»,
- переднее равновесие в сочетании с падением в упор лежа, с переходом в шпагат,
- переднее равновесие с удержанием рукой,
- боковое равновесие с удержанием рукой, с наклоном в сторону (горизонтальное боковое равновесие),
- боковое равновесие с наклоном вперед прогнувшись,
- прыжки по основным позициям ног (I, II), со сменой ног.
- вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180,360°,
- вертикальные прыжки с поворотом на 360,540,720° толчком двух, одной ногой с небольшого разбега.
- прыжки «поджатые», прыжки «касясь», согнувшись («щучкой»), прыжки ноги врозь толчком двух ног «разножка».
- прыжок «пистолет», перекидной прыжок,
- перекидные прыжки одноименные и разноименные в положение «упор лежа»,
- прыжок «казак», «козлик», «revoltade»,
- бедуинский прыжок,
- элемент «Шушунова», «ножницы», «подсечка», «мост»,
- шпагаты (продольный, поперечные) на полу, с провисом.

3. Партерная хореография.

4. Экзерсис у станка (фр. ехегсисе - «упражнение») классического танца вырабатывает: правильную постановку корпуса, устойчивость, координацию. Он развивает и укрепляет весь суставно-мышечный аппарат, устраняет физические недостатки и включает в себя следующие упражнения:

- Preparation - это подготовительное движение, поза,
- Plie во всех позициях (demi plie , grand plie),
- Battement tendu вырабатывает выворотность, натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивает силу ног, а также вырабатывает красивую линию ног,
- Battement tendu jete вырабатывает силу ног, натянутость и легкость, резкость движения ног, воспитывает стопы для прыжка, развивает выворотность в тазобедренном суставе,
- Pique,
- Rond de jambe par terre развивает подвижность в тазобедренном суставе, сохраняя при этом выворотность и натянутость всей ноги,
- Battement fondu развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, мягкость приседаний, ахиллово сухожилие, выворотность,

- Battement frappe развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность коленного и тазобедренного суставов,
- Battemen soutenu.
- Rond de jambe en l'air вырабатывает силу бедра, развивает подвижность коленного сустава,
- Battement developpe развивают силу ног, шаг, легкость работающей ноги, выворотность в тазобедренном суставе.
- Grand battement jete развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг,
- Grand battement jete balance - разновидность большого батмана, при которой бросок выполняется в направлении вперед и назад на 90° через I позицию.
- Grand battement jete pointe - после первого броска, нога не закрывается в позицию, а касаясь носком пола, возвращается в наивысшую точку grand battement jetè.
- Releve развивает ахиллово сухожилие, силу стопы, гибкость пальцев, выворотность, устойчивость,
- Double различают: double battements tendu, double battements fondu, double ttements frapper,
- En dedans направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг,
- En dehors круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе,
- Balance представляет собой равномерное переступание ног,
- Passe,
- Ekarte,
- Pas coupe выполняется на месте, в основе быстрая смена опорной ноги через V позицию,
- Temps releve вспомогательное движение, связанное с подъемом опорной ноги из demi plie и выпрямлением работающей ноги из согнутого положения,
- Tombe перенос тяжести с устойчивого положения одной ноги на другую - открытую (на 45° или 90°).

Варианты экзерсиса у станка представлен в таблицах 16-17

Таблица 16

Экзерсиса у станка, 1 вариант

1.	grand plie 8 тактов по 4/4.	По два grand plie на 2/4 каждое по I, II, V позициям.
2.	battement tendu 16 тактов по 2/4.	По одному battement tendu вперед, в сторону, назад и в сторону, на 1/4 каждое; Четыре в сторону, на 1/4 каждое; На 2/4 grand plie по II позиции; На 2/4 вытянуть пальцы, закрыть рабочую ногу в V позицию сзади; Два double tendu на 2/4 каждое; Все повторить в обратном порядке.
3.	battement tendu jete 16 тактов по 2/4.	По семь battement tendu jete вперед, в сторону, назад и в сторону, на 1/8 каждое; На седьмом battement tendu jete – demi plie; Повторить battement tendu jete.
4.	rond de jambe par terre 8 тактов по 2/4	На два вступительных аккорда – preparation; Четыре rond de jambe par terre на 1/4 каждый, три и еще раз три, на 1/8 каждый; Повторить еще раз. Затем повторить всю комбинацию en dedans. 2 такта – обвод на на plie en dedans – en dehors; Два такта – port de bras растяжкой на plie и перегибом корпуса.

5.	battement soutenu 32 такта по 2/4.	С правой ноги – один battement soutenu вперед носком в пол, один battement soutenu на 90°; С левой ноги то же назад; С правой ноги - четыре battement soutenu на 90° в сторону, на 2/4 каждое; Повторить в обратном направлении.
6.	battement frappe 16 тактов по 2/4.	Семь battement frappe в сторону на 1/8 каждое; Повторить семь в сторону на 1/8 каждое.
7.	rond de jambe en l'air 16 тактов по 2/4.	Восемь rond de jambe en l'air en dehors, на 1/4 каждое, Пятнадцать на 1/8 каждый. Повторить все en dedans.
8.	battement developpe 8 тактов по 4/4.	Первый такт: developpe вперед на полупальцах, два коротких balance перед третьей и четвертой четвертями, на 1/16 каждое. Второй такт: demi rond в сторону и два коротких balance. Третий такт: demi rond назад и два коротких balance. Четвертый такт: passe на 90° в позу ecarte назад. Короткое plie-releve на полупальцы, закончить в III позицию. Повторить все en dedans.
9.	grand battement jete 16 тактов по 2/4.	По семь grand battement jete крестом

Таблица 17

Экзерсиса у станка, 2 вариант

1.	grand plie 8 тактов по 4/4.	Два grand plie по I позиции, два grand plie с port de bras по II позиции, Два grand plie по III позиции, два grand plie с port de bras в V позиции, на 4/4 каждое.
2.	battement tendu 16 тактов по 2/4.	Два battement tendu вперед на 1/8 каждый, На третий battement tendu провести passé par terre назад и закрыть ногу в III позицию сзади. Повторить все назад. Четыре battement tendu в сторону с нажимом, на 2/4 каждое. Повторить комбинацию назад.
3.	battement tendu jete 32 такта по 2/4.	Семь battement tendu jete вперед, на 1/8 каждое. После седьмого задержать работающую ногу вперед на 45°. Семь battement tendu jete – passé по I позиции назад-вперед, на 1/8 каждое. На последнем задержать работающую ногу на 45° сзади. Все повторить назад. Тридцать два battement tendu jete в сторону на 1/8 каждое.
4.	battement fondu на 45° 16 тактов по 2/4.	Два double battement fondu, два простых battement fondu вперед на 2/4 каждое. То же повторить в сторону, назад и в сторону.
5.	battement frappe 16 тактов по 2/4.	Три battement frappe вперед на 1/4 каждое, На 1/4 - coupe, открыть левую ногу назад. Три battement frappe назад левой ногой, на 1/4 каждое, На 1/4 - coupe, открыть правую ногу в сторону; Три battement frappe в сторону на 1/8 каждое, и четыре double frappes на 1/4 каждое. Повторить в обратном направлении, начав правой ногой назад.
6.	rond de jambe en l'air 8 тактов по 2/4	Два rond de jambe en l'air, на 1/4 каждый и три rond de jambe en l'air на 1/8 каждый. Повторить все и исполнить все обратно.
7.	battement developpe 8 тактов по 4/4.	Battement developpe вперед на полупальцах через passé par terre назад открыть ногу на 90° и закрыть в III позицию назад. Повторить все в обратном направлении. Открыть ногу через battement developpe в сторону и закрыть ногу вперед в III позицию вперед. Открыть ногу через battement developpe в сторону и закрыть ногу в III позицию назад.

		Повторить всю комбинацию в обратном направлении.
8.	grand battement jete balance 8 тактов по 4/4.	И.п. I позиция. На два вступительных аккорда работающую ногу отвести назад носком в пол. На первую четверть - battement jete balance вперед, На вторую четверть (не задерживаясь в I позиции) - battements jetes balances назад; На третью четверть – вперед, На четвертую четверть задержать работающую ногу на 90°. Следующий такт: Исполнить battements jetes balances назад, вперед, назад, с задержкой на 90° на последнем. Все повторить. Восемь grand battements jetes из I позиции в сторону, на 2/4 каждый.

14.6. Показатели тренировочной нагрузки гимнастов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в Таблице 18.

Таблица 18

Показатели тренировочной нагрузки гимнастов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Период подготовки	Зоны нагрузки	В один тренировочный день					В микроцикл		
		Кол-во элементов	Кол-во комбинаций	Кол-во опорных прыжков	Кол-во элементов в минуту	ЧСС	Кол-во элементов (тыс.)	Кол-во комбинаций	Кол-во опорных прыжков
Подготовительный	Малая	До 350	3-7	6-10	1,5	До 140	1,1-1,4	0-15	12-20
	Средняя	350-450	8-12	11-15	1,5-2,25	До 160	1,5-1,7	16-25	21-40
	Большая	460-550	13-18	16-20	2,25 и выше	Выше 160	1,8-2,2	26-35	41-50
Соревновательный	Малая	До 300	5-10	4-8	1,7	До 140	1,2-1,3	15-25	15-22
	Средняя	300-400	11-16	9-13	1,7-2,4	До 170	1,5-1,6	26-45	23-35
	Большая	450-500	17-22	14-18	2,4 и выше	Выше 170	1,7-1,9	46-62	36-60
Переходный	Малая	150-250	-	6-8	0,7-1,4	До 130			

14.7. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления многолетних планов спортивной подготовки в ГБПОУ МО «УОР № 2» являются оптимальный возраст, продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности обучающихся, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики обучающегося, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности гимнаста, на которых

следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и обучающегося, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Составной частью управления тренировочным процессом является прогнозирование результатов гимнаста и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений. В зависимости от способностей и возраста обучающегося прогнозируемые результаты могут соответствовать мировым достижениям или результатам соревнований различного уровня.

Целью многолетней подготовки обучающихся является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей для реализации, которой необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе непосредственной подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Количество упражнений, действий (включая разминку и разминочные подходы к снарядам), которые должны быть выполнены гимнастом на соревнованиях, является условной мерой нагрузки, которую при подготовке к соревнованиям можно принять за условную «единицу». Как правило, гимнасты при подготовке к соревнованиям должны превышать эту «единицу» нагрузки в 1,5 - 2 раза. Этим следует руководствоваться, если необходимо добиться достаточной надежности выступлений в соревнованиях.

Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются достаточным количеством контрольных прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, проведением тренировок в соответствии с моделью соревнований

14.8. Психологические и психомоторные особенности спортивной гимнастики.

Гимнастика относится к так называемым технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Чувственное восприятие гимнаста (в отличие, например, от игровых видов и единоборств, где решающую роль играют перцептивный образ изменяющегося внешнего окружения и двигательные ситуации, зависящие от партнера или соперника), прежде всего, направлено на собственные ощущения, поэтому наиболее

благоприятный психотип гимнаста - интроверт, т.е. человек, преимущественно склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнаста базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных мышечно-двигательной (проприоцептивной), зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени со слухом. Важную роль играет также чувство темпоритма движения. При этом, особенно важное значение имеют параметрические дифференцировки, т.е. способность как воспринимать количественные изменения в движении, так и активно корректировать в связи с этим свои действия-движения.

Требования к скоростно-двигательной реакции в гимнастике специфичны. В сравнении с игровыми видами спорта они не столь высоки, однако по мере совершенствования двигательного навыка и возрастания мастерства обучающегося, скорость конструктивного ответа исполнителя на возможные изменения движения возрастает, приближаясь в отдельных случаях к скорости простой двигательной реакции.

Реакции антиципации в гимнастике связаны со способностью обучающегося оперативно отслеживать не столько движение внешних объектов, сколько процесс движения собственного тела и его звеньев, отраженный, в основном, зрительным и вестибулярным восприятием, и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие события и возможные целесообразные действия. Наряду с относительно медленными и умеренно быстрыми движениями, доступными для непрерывного или избирательного управления на основе анализа потока ощущений, в гимнастике используется большое число быстрых, импульсных движений (например, отталкиваний), практически недоступных для оперативного управления и доступных для коррекции только при повторных исполнениях.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Наиболее успешно решение связанных с этим задач удастся гимнастам с темпераментами сильного уравновешенного типа- сангвиническими флегматическим.

При исполнении и освоении гимнастических упражнений важную роль играет доступный гимнасту объем внимания и связанная с ним эффективность самоконтроля действий-движений. При освоении относительно быстрых движений гимнаст, как правило, затрудняется одновременно контролировать более 3-4 осознаваемых объектов, связанных с чувственным восприятием собственных действий. Этим обуславливаются ограничения, налагаемые на постановку задач при обучении, связанных с управлением двигательным действием.

Кардинальную роль в освоении исполнении гимнастических упражнений играют разнообразные двигательные представления (основанные как на ощущениях, так и на осмыслении упражнения), которые формируются в процессе обучения и совершенствуются на протяжении всей исполнительской практики.

Работа гимнаста в режиме «попытка – отдых - попытка», в значительной степени опирается на двигательные представления в форме идеомоторики, мысленного действия. Овладение приемами идеомоторной настройки на исполнение упражнения - один из важных элементов обучения, тренировки и соревновательной подготовки гимнаста.

Освоение и исполнение гимнастических упражнений строится по психологической канве субъективных ощущений, играющих роль чувственных «опорных точек»; при обучении конкретному упражнению гимнаст должен уметь осознанно и целенаправленно строить систему таких ощущений, лежащую в основе управления движением. Важную роль при этом играют словесные методы, содействующие осознанию обучающегося собственного двигательного действия.

Для занятий гимнастикой, как в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях, характерны состояния высокой эмоциональной напряженности, требующие владения навыками психической саморегуляции.

В гимнастике, в особенности на этапе высшего мастерства, требуются свойства психики и навыки психологической настройки, позволяющие бороться со сбивающими факторами посредством сосредоточения на предстоящей двигательной задаче и «отключения» от внешних раздражителей с переходом во «внутренний круг внимания».

Психическая мобилизация в гимнастике, в отличие от непрерывной деятельности игрового типа, структурирована по принципу «от попытки к попытке» и требует навыков по-фазного психологического переключения. На соревнованиях это принимает форму опосредованной борьбы с соперником, лишенной реальных возможностей двигательной импровизации, включая оперативную реакцию на действия конкурента. Это требует от гимнаста, прежде всего, владения навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с самим собой».

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха, и требует волевых качеств: решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости.

Волевая мобилизация гимнаста является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что предъявляет требования к воспитанию эмоциональной выносливости.

Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы обучающегося и предполагает постоянную трудоемкую тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях трудно достижим.

Наконец, как технически сложный вид спорта, гимнастика требует от занимающихся достаточно сложной, часто – напряженной интеллектуальной работы и соответствующего теоретико-методического совершенствования, в том числе самосовершенствования.

14.9. Методы психодиагностики в гимнастике.

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс в современной спортивной гимнастике не могут успешно осуществляться без учета психологического фактора в подготовке. Первым шагом к решению задач

психологической подготовки является диагностика психических состояний занимающихся.

Существует значительное число современных методов психодиагностики, применяемых в спортивной гимнастике. Часть из них доступна тренеру-преподавателю и должна быть в определенной степени им освоена. Другие методы применяются специалистами-психологами.

Наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений обучающихся – один из необходимых компонентов педагогической работы тренера-преподавателя.

Экспертные оценки позволяют обобщать независимые друг от друга наблюдения и формировать достаточно объективную картину при описании личности обучающегося. Эксперимент позволяет спровоцировать изучаемые психические явления, изменяя условия, в которых они могут проявляться.

Анкетирование и опросы дают возможность изучать биографические, личностные данные обучающегося, полученные из его собственных рук.

Тестирование представляет собой род задания, выполняемого в стандартизированной форме. Результаты тестирования могут быть обработаны с получением полезных количественных данных. Используются психомоторные тесты, основанные на изучении внешних экспрессивных проявления человека (мимики, жестикуляции, оттенков речи, рисунков с заданной установкой и др.) и тесты для исследования «уровня притязания» на успех, основанные на показателях выбора задач различной трудности.

Диагностика психофизиологических особенностей обучающегося позволяет исследовать отдельные проявления высшей нервной деятельности: силы, подвижности, динамичности, лабильности нервной системы, баланса возбуждательного и тормозного процессов в нервной системе. Для этого используются разнообразные инструментальные методы измерения реакций человека на зрительные, слуховые, тактильные раздражители.

Диагностика функциональных состояний обучающегося позволяет исследовать функциональный фон, на котором проявляются те или иные психические реакции гимнаста. Один из доступных для тренера-преподавателя путей оценки функционального состояния обучающегося – применение опросника, типа САН (самочувствие, активность, настроение).

14.10. Методы психорегуляции и саморегуляции в гимнастике.

Психорегуляция, как вид подготовки, аналогична технической или физической подготовке обучающегося. Это означает, что тренер-преподаватель и его воспитанник не довольствуются естественными изменениями, происходящими в психической сфере гимнаста по мере спортивного его совершенствования, приобретения опыта, а целенаправленно работают над необходимыми качествами, осваивая доступные эффективные методы и приемы воздействия на психическое (в том числе собственное) состояние, эмоциональный фон, элементы поведения.

Психолого-педагогические методы воздействия на обучающегося наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях (словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений). Вместе с тем, крайне важен личный пример,

которым тренер-преподаватель может воздействовать на обучающихся, включая внешние признаки его поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их успехи и неудачи.

Методы внушения, как инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, психологическим «зажимом», явлениями патологического безволия и др. Примером простейшей формы внушения может служить прием, получивший название «эффекта плацебо», когда обучающемуся вместо реального препарата дают «пустышку» (например, таблетку питьевой соды), внушая, что это – эффективное средство от боли, волнения и т.д. Положительный эффект, часто имеющий при этом место, объясняется исключительно внушением и самовнушением.

Методы саморегуляции в гимнастике – наиболее действенный путь упорядочивания психики обучающегося, его эмоциональной сферы, поведения. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. Чем опытнее гимнаст, чем лучше он чувствует движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее его идеомоторные представления. И наоборот: чем точнее воспроизводятся действия-движения в воображении гимнаста, чем надежнее управление реальным движением. Поэтому «мысленная тренировка» может быть одним из весьма эффективных методов как формирования, так и подкрепления и совершенствования двигательного навыка. Особенно важно применение идеомоторики при подготовке к исполнению упражнения на оценку, в том числе в случаях, когда приходится идти на попытку без специальной разминки.

Другими методами саморегуляции, важными для гимнастов, являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов - аутогенная тренировка(АТ), благодаря которой спортсмен может, путем внутреннего словесного самовнушения, регулировать свое состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус. Вариантом АТ является психорегулирующая тренировка(ПРТ), позволяющая концентрировать психическое воздействие на более тонких процессах, связанных с двигательными представлениями.

14.11. Психологические аспекты тренировки в гимнастике.

Успех учебно-тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнаста, помогающие строить работу согласно рациональному плану подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера-преподавателя, коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера-преподавателя и его учеников. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых:

– систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку;

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой и др.; неудачные порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;
- по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю;
- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;
- проведение учебно-тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах;
- изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;
- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера-преподавателя или с ограничением его ролью наблюдателя;
- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера-преподавателя, выпускающим тренером-преподавателем, страховщиком, «консультантом на виде» и т.п.

14.12. Психологические аспекты соревнований по гимнастике.

Концепция психологической готовности определяется следующими основными моментами (по Е.Г.Козлову):

- в процессе подготовки к соревнованиям у гимнаста должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат, соответствующий уровню готовности обучающегося, но требующий от него достаточно высокой степени мобилизации;
- соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизующим фактором; всякое отклонение от оптимального состояния приводит либо к апатии, либо к преждевременному «перегоранию» обучающегося;
- как в ходе подготовки к выступлению, так и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психического состояния гимнаста средствами психической регуляции и саморегуляции;
- в соответствии со структурой соревновательных действий гимнаст должен, при участии тренера-преподавателя или специалиста-психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова» - «после вызова» - «в исходном положении».

15. Учебно-тематический план включает в себя распределение теоретического и практического материала по виду спорта «спортивная гимнастика» на разных этапах спортивной подготовки и представлен в таблице 19.

Таблица 19

Примерный учебно-тематический план теоретического и практического материала по виду спорта «спортивная гимнастика»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоретический материал				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность.	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	≈200	сентябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Понятие допинга и запрещенные вещества. Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
Этап	Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600			

высшего спортивно-мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта. Допинг в спорте.	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной деятельности. Психограмма фехтования
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» относятся требования и подходы в соответствии с главой V ФССП.

16.1. Основной особенностью осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» является формирование годового учебно-тренировочного плана с учетом структуры годичного цикла спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в рамках реализации Программы спортивной подготовки по спортивной гимнастике в ГБПОУ МО «УОР № 2» в течение года идет по нарастающей. Рациональная периодизация подготовки гимнастов строится с учётом следующих положений:

– традиционная периодизация подготовки гимнастов;

- определение учебно-тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годовых циклах спортивной подготовки;
- выбор основных средств и методов спортивной подготовки;
- наличие динамики роста физической подготовленности;
- соблюдение основных принципов распределения учебно-тренировочных нагрузок в годовом цикле.

Современное представление о планировании годовых циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Годичный цикл разделяется на следующие периоды:

–подготовительный. Основная задача этого периода заключается в создании предпосылок для приобретения спортивной формы и ее становления. Занятия в это время направлены на создание условий для приспособления организма обучающегося к повышенным нагрузкам (январь, август).

Основныесредстваэтогоэтапа:упражненияобщейиспециальнойфизической подготовки для развития всех значимых физических способностей; хореографическая подготовка соответствующего уровня; элементы, соединения и части соревновательных комбинаций

– соревновательный. Основная задача данного периода - сохранение и улучшение спортивной формы в целях достижения высоких спортивных результатов. Тренировки в этот период направлены на сохранение достигнутой спортивной формы и ее реализацию в соревнованиях. (февраль – июнь, сентябрь-ноябрь)

– переходный. Основная особенность периода - спад нагрузки, как по объему, так и по интенсивности. Занятия приобретают форму активного отдыха. Главная цель периода - создать предпосылки для повышения уровня работоспособности обучающихся на следующем этапе круглогодичной тренировки. Вместе с тем занятия должны быть построены таким образом, чтобы сохранить определенную тренированность, позволяющую начать новый цикл тренировок с более высокого уровня, чем предыдущий (июль, декабрь).

Примерное распределение этапов, периодов в годовом цикле спортивной подготовки по спортивной гимнастике представлено в таблице 20.

Распределение этапов, периодов в годичном цикле спортивной подготовки по спортивной гимнастике

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Макроциклы	Первый полугодичный цикл					Второй полугодичный цикл							
Периоды подготовки	Подготовительный			1-ый соревновательный	Переходный	Подготовительный			2-ый соревновательный			Переходный	
Мезоциклы	Модернизация программы		Стабилизация программы	Совершенствование программы, участие в соревнованиях		СФП, активный отдых		Модернизация программы			Совершенствование программы, участие в соревнованиях		ОФП, активный отдых

Разделение периодов в году на 2 этапа строится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий. Не всегда представляется возможным строго выдержать сроки этапов в указанных границах. Они могут незначительно изменяться в зависимости от возможностей и подготовленности обучающегося.

В основу планирования 4-летнего олимпийского цикла подготовки положен принцип многократного повторения отработанных в деталях моделей этапа предсоревновательной подготовки, завершающихся соревнованиями. Обычно 4-летний цикл подразделяется на 4 годичных цикла, а каждый последний - на 2 полугодичных макроцикла, заканчивающихся ответственными соревнованиями. В свою очередь, каждый макроцикл делится на 6 месячных мезоциклов, а последние - на 4 недельных микроцикла с отработанной в деталях структурой. Исходным целостным звеном, из множества, которых состоит весь учебно-тренировочный процесс, является одно учебно-тренировочное занятие – микроцикл. Отдельный учебно-тренировочный микроцикл состоит как минимум из двух фаз: учебно-тренировочного воздействия и восстановительного.

По степени соответствия текущим задачам подготовки можно выделить основные и дополнительные микроциклы.

К основным относятся: собственно соревновательный, в течение которого гимнаст выступает на соревнованиях, и собственно тренировочный, внутри которого отражены основные психолого-педагогические и физиологические

особенности учебно-тренировочной работы с учетом их взаимодействия с задачами соревновательного микроцикла.

Дополнительные микроциклы - подводящие и восстановительные. Микроциклы разного типа служат структурными блоками, из которых складываются мезоциклы. В существующей практике мезоциклы состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, примерно, один месяц. На структуру и продолжительность отдельных мезоциклов влияют: система соревнований и соревновательных нагрузок, процессы восстановления и другие факторы. Типы мезоциклов:

- втягивающий,
- базовый,
- контрольно-подготовительный,
- предсоревновательный,
- соревновательный,
- восстановительно-подготовительный.

Число мезоциклов и порядок их сочетания в структуре макроциклов зависят от закономерной периодизации круглогодичного процесса тренировок и конкретных условий его построения. Продолжительность периодов макроциклов зависит от календаря соревнований и фазовости развития стабилизации и утраты спортивной формы. В рамках большого учебно-тренировочного цикла изменяется как содержание, так и построение тренировок.

Типы и задачи мезоциклов:

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 5 до 10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

Подготовительный период включает в себя два этапа подготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый. Во втягивающем мезоцикле первые две недели возобновления занятий после отдыха, гимнасты постепенно втягиваются в работу, приобретая необходимую работоспособность, содержание занятий направлено на создание предпосылок для дальнейшей учебно-тренировочной работы.

Основной акцент делается на общую физическую подготовку (кроссы, плавание, бег). В базовом мезоцикле—это последующие 4-8 недель, содержание тренировок направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного учебно-технического материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что учебно-тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнастов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

Соревновательный период включает два типа мезоциклов: соревновательные и промежуточные. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему

тренировочными нагрузками.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет сложную структуру, сходную со структурой макроцикла и состоит из микроциклов: втягивающего, базового, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного. Промежуточные мезоциклы заполняют время между соревнованиями и бывают двух типов: восстановительно-поддерживающие и восстановительно-шлифовочные, т.е. строятся по типу базовых или шлифовочных мезоциклов.

Периодизация подготовки спортсменов-гимнастов на этапах ССМ и ВСМ проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в плане индивидуальной подготовки спортсмена. При планировании подготовки гимнастов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников имеет принципиальное значение.

16.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «спортивная гимнастика» должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

16.4. Организация учебно-тренировочного процесса и проведение соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

К общим требованиям безопасности относится допуск к учебно-тренировочным занятиям обучающихся, прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности, наличие в спортивном зале огнетушителя и аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. Во время проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка - готовность тренера-преподавателя при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер-преподаватель исполнителя не касается.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Проводка - способ, при котором гимнаста поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

Толчок - применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше вращения в требуемом направлении или изменить направление полета.

Поддержка - наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле в вольтажных упражнениях.

Самостраховка - умение гимнаста самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках по спортивной гимнастике.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.).
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.
- на занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.
- во время тренировки и соревнований необходимо использовать поролоновые маты.
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий гимнастикой.
- во время установки перекладины или брусьев разной высоты необходимо тщательно проверить места крепления грифа или жердей со стойками. Особенно тщательно проверяется готовность колец перед каждым занятием в связи с их быстрым износом.
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.
- тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- в гимнастическом зале не разрешается заниматься на снарядах без тренера-преподавателя. Установка снарядов в зале производится только по указанию тренера-преподавателя. При освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должны применяться меры страховки и самостраховки для предупреждения возможных травм.
- при выполнении упражнений на снарядах тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов в местах возможных падений и соскоков. Маты должны быть уложены с точной стыковкой без щелей между ними.
- на занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

- обучающимся запрещается стоять близко к спортивному снаряду при выполнении гимнастических упражнений другим спортсменом.
- тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.
- при появлении во время занятий боли, при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Проведение инструктажей по технике безопасности и по охране труда является неотъемлемой частью при освоении программы спортивной подготовки по спортивной гимнастике на всех этапах подготовки. Инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым занятием в соответствии с запланированным программным материалом. Инструктаж по охране труда проводится не менее 2 раз в год (как правило, на начало учебного года и после январских праздников). Кроме того, для вновь поступивших обучающихся данный инструктаж является обязательным.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

17. Материально-технические условия реализации Программы осуществляются в соответствии с пунктом 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки:

17.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» предусматривают (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):

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

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

17.2.Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечивается в соответствии с пунктом приложением № 10 к ФССП и представлено в таблице 21.

Таблица 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12 x 2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магnezия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200 x 300 x 40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

17.3. Обеспечение спортивной экипировкой обеспечивается в соответствии с пунктом приложением № 11 к ФССП и представлено в таблице 22.

Таблица 22

Обеспечение спортивной экипировкой на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», передаваемой в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук		1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар		1	1	1	1
4.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук		3	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар		1	1	1	1
6.	Накладки наладонные мужские	пар		2	1	2	1
7.	Носки	пар		4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар		1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук		3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар		1	1	1	1

17.4. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

17.5. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

17.6. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Требования к кадровому составу для реализации Программы в соответствии с пунктом 13 ФССП:

18.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта",

утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается прохождением курсов повышения квалификации не реже одного раза в три года.

18.3. 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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися)

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

Во всех группах предусмотрено (до 70% от общего количества тренировочных часов) проведение занятий с музыкальным сопровождением, в соответствии с правилами проведения соревнований.

19. Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта «спортивная гимнастика».

19.1. Список источников:

1. Приказ Минспорта России от 09.11.2022 г. № 953 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденная приказом

- Минспорта России от 20.12.2022 г. №1293 // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
6. Гимнастика и методика преподавания [Текст] : учеб. для ин-тов физич. культуры / под ред. В. М. Смоленского. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 2019. - 336 с.
 7. Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнасток 9-11 лет и гимнастов 10-12 лет: метод. рекомендации / авт.-сост. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин [и др.]. - Вып.1 . - М.: Советский спорт, 2020. - 80 с.
 8. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2022. – 304 с.
 9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2020.
 10. Грецов А.Г. За спорт без допинга. Вопросы и ответы: научно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.– СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – 58 с.
 11. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2023. – 264 с., ил.
 12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2020. – 340 с.: ил.
 13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2021. – 820 с.: ил.
 14. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2023. – 199 с.
 15. Сучилин Н.Г. Базовые навыки и стратегические элементы / Н.Г. Сучилин, Л.Я. Аркаев // Гимнастика, теория и практика. Методическое приложение к журналу «Гимнастика». - М.: Советский спорт, 2022. - №1. - С. 67-73.
- 19.2. Перечень Интернет-ресурсов:
1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
 2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Московской области [Электронный ресурс]. URL: <http://mst.mosreg.ru/>
 3. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/sites/default/>
 4. Официальный сайт общероссийской спортивной общественной организации «Федерация спортивной гимнастики России» [Электронный ресурс]. URL: <https://sportgymrus.ru/>

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
спортивных мероприятий отделения спортивная гимнастика ГБПОУ МО "УОР № 2"

№	Соревнование, ТМ	Сроки проведения	Место проведения
1.	Кубок и Первенство Московской области	январь	по назначению
2.	Чемпионат ЦФО	февраль	Владимир
3.	Первенство ЦФО	март	Владимир
4.	Первенство России (личное)	март	по назначению
5.	Чемпионат России (лично-командное)	март	по назначению
6.	Всероссийские соревнования на призы ОЧ С. Хоркиной	апрель	по назначению
7.	Всероссийские соревнования памяти Брянских партизан	апрель	Брянск
8.	Кубок России	июнь	по назначению
9.	Всероссийские соревнования «Орленок»	сентябрь	Челябинск
10.	Чемпионат Московской области, Московские областные соревнования посвященные Дню Гимнастики	октябрь	по назначению
11.	Первенство России (командное)	октябрь	по назначению
12.	Всероссийские соревнования памяти Н.Г. Толкачева	октябрь	Владимир
13.	Всероссийские соревнования памяти ОЧ Е. Наймушиной	ноябрь	Красноярск
14.	Первенство России (командное)	ноябрь	по назначению
15.	Всероссийские соревнования на призы Губернатора Калужской области	ноябрь	Обнинск