

Министерство спорта и молодежной политики Калужской области

Утверждена на
педагогическом совете

«Утверждаю»
Директор ОСДЮСШОР «Юность»

_____ 2014 г.

_____ А.Г.Демкин

**Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей Калужской области
«Областная специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»**

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная
программа в области физической культуры и спорта
по спортивной гимнастике (юноши)
(федеральные государственные требования)**

**для групп начальной подготовки,
тренировочных групп и
групп совершенствования
спортивного мастерства**

**Срок реализации программы 11 лет
(для обучающихся 7-18 лет)**

Программа разработана на основе
ФССП по спортивной гимнастике

Калуга
2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть	3
2.1. Цель и задачи деятельности спортивной школы.....	3
2.2. Этапы подготовки, минимальный возраст зачисления.....	4
2.3. Режим работы.....	5
2.4. Учебный план.....	6
2.5. Показатели соревновательной деятельности.....	6
2.6. Соотношение средств технической и физической подготовки.....	7
2.7. Требования к результатам реализации программы.....	7
3. Методическая часть	8
3.1. Основы технологии подготовки и обучения в гимнастике.....	8
3.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.....	8
3.3. Подготовка гимнастов - многолетний управляемый процесс	9
3.4. Учебный материал.....	12
1. Перекладина.....	12
2. Брусья.....	55
3. кольца.....	82
4. Конь-махи.....	108
5. Опорный прыжок.....	125
6. Акробатика.....	139
7. Батут.....	181
3.5. Контрольные тесты.....	197
4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	198
4.1. Воспитательная работа.....	198
4.2. Психологическая подготовка.....	199
5. Инструкторская и судейская практика.....	200
6. Теоретическая подготовка.....	201
7. Врачебный контроль.....	205
8. Восстановительные средства и мероприятия.....	206
9. Инструкция по технике безопасности на занятиях	208
10. Перечень информационного обеспечения.....	210

1. Пояснительная записка

Спортивная гимнастика — это один из красивейших, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта. Она является частью программы Олимпийских игр, постоянно проводятся чемпионаты мира и Европы, соревнования на Кубок мира и другие престижные международные турниры. История этого вида спорта касается не только спортсменов, но и миллионы зрителей — всех тех, кто находит в ней великолепное зрелище красоты, изящества, силы и ловкости.

Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья обязательные и произвольные упражнения для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, брусьях и перекладине.

После выполнения обязательной и произвольной программ определяется командное первенство по многоборью, отбираются 6—36 лучших многоборцев и 6—8 лучших спортсменов в каждом виде программы для участия в финалах (личное первенство). Обязательные упражнения определяются Международной федерацией гимнастики, произвольные — составляются спортсменами с учётом официальных требований к их трудности и композиции. Выполнение упражнений оценивается по 10-балльной системе.

Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания еще в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. С конца 18 в. — начала 19 в. в западноевропейских и русских системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки.

Настоящая программа выполнена в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной гимнастики (юноши).

Важнейшее место в системе подготовки как начинающих, так и совершенствующихся гимнастов занимает техническая подготовка, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся упражнений.

2. Нормативная часть

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ОСДЮСШОР «Юность».

2.1. Цель и задачи деятельности спортивной школы

Цель программы: освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи спортивной подготовки:

1. Вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастикой.

2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивной гимнастике.

4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.

Нормативный срок реализации программы – 11 лет. Программой предусмотрена организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 3 года, на тренировочном этапе – 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства 3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, на тренировочном – углубленная специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 7 лет, желающие заниматься спортивной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число мальчиков и подростков к занятиям спортивной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить основам техники спортивной гимнастики;
- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольные тесты для зачисления на тренировочный этап.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольные тесты.

Задачи тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технического арсенала спортивной гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;
- выполнение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, прошедшие подготовку на тренировочном этапе не менее трех лет и выполнившие нормы и требования ЕВСК для присвоения разряда кандидат в мастера спорта.

2.2. Этапы подготовки, возраст зачисления, объем тренировочной нагрузки

этап подготовки	год обучения	минимальный возраст учащихся (лет)	максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед.)	количество тренировок в неделю	годовая тренировочная нагрузка на 46 недель
начальной подготовки	1	7-8	6	3-4	276
	2	8-9	8	3-5	368
тренировочный	1	9-10	12	6	552
	2	10-11	12	7-8	552
	3	11-12	18	7-9	828
	4	12-13	18	9-12	828
	5	13-14	18	9-12	828
совершенствование спортивного мастерства	1	14-15	24	9-12	1104
	2	15-16	24	9-14	1104
	3	16-17	24	9-14	1104

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2.3. Режим работы

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы рассчитывается из 46 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства -4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), в тренировочных группах с третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2.4. Учебный план-график в часах на 46 недель, соотношение тренировочных объемов

Продолжительность учебного года 46 недели и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

		НП 1 6 час	НП 2 8 час	ТГ 1 12 час	ТГ 2 12 час	ТГ 3 12 час	ТГ 4 18 час	ТГ 5 18 час	ССМ 1 24 час	ССМ 2 24 час	ССМ 3 24 час
Теоретич. подготовка	5%	14	18	28	28	41	41	41	55	55	55
ОФП и СФП	20%	56	74	110	110	164	164	164	220	220	220
Избр. вид спорта	не менее 45%	136	184	276	276	418	418	418	554	554	554
Хореография и акробатика	20%	56	74	110	110	164	164	164	220	220	220
Самост. работа	5%	14	18	28	28	41	41	41	55	55	55
Часы в год за 46 недель	-	276	368	552	552	552	828	828	828	1104	1104

2.5. Показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Тренировочные	1	2	4
Контрольные	1	2	4
Основные	-	4	6
Всего в год	2	8	14

2.6. Соотношение средств технической и физической подготовки

Группы подготовки	подготовительный период			соревновательный период			переходный период
	ТП	СФП	ОФП	ТП	СФП	ОФП	ОФП, СФП
Группы НП	40	40	20	40-60	40-60	10	90
Тренировочные группы 1-2 г.о.	40-50	40-50	10	60-70	30-40	5-10	90
Тренировочные группы 3-5 г.о.	50-60	40-40	5-10	70-80	20-30	3-5	90
Группы совершенствования спортивного мастерства	60-80	15-30	3-5	70-85	15-20	-	90

2.7. Требования к результатам реализации программы

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающегося;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсмена

3. Методическая часть

3.1. Основы технологии подготовки и обучения в спортивной гимнастике.

Технология обучения - системная категория, структурными составляющими которой являются: - цели обучения; - содержание обучения; - средства педагогического воздействия; - организация учебного процесса; - взаимосвязь ученик-учитель; - результат деятельности. Понятие «технология обучения» шире, чем понятие «методика обучения».

Метод – способ, методика – система, технология – инструментарий. Это взаимодополняющие, взаимосвязанные друг с другом характеристики обучения. Технология обучения есть последовательность операций и процедур, составляющих в совокупности целостную дидактическую систему, реализация которой в педагогической практике приводит к достижению конкретных целей обучения и воспитания.

В спортивной гимнастике можно достичь высоких- результатов, придерживаясь только четко продуманной, апробированной технологии обучения.

Современная технология подготовки гимнастов представляет собой жесткую последовательность тщательно продуманных, апробированных и строго регламентированных операций, позволяющих поэтапно продвигаться от простого к сложному, а от сложного к сложнейшему.

Технология обучения – сложный комплексный процесс, который включает содержательно- профессиональные, психолого-педагогические, организационные, технические и др. аспекты.

В настоящее время технология обучения гимнастическим упражнениям имеет общепризнанный алгоритм: -1 этап – ознакомление с изучаемым упражнением;
 - 2 этап - разучивание упражнения с использованием метода расчленено-конструктивного упражнения, а так же с использованием подготовительных и подводящих упражнений;
 - 3 этап – закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения.

3.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Сенситивными периодами называют периоды особой восприимчивости детей к тем или иным способам, видам деятельности, а так же оптимального развития тех или иных качеств. Сенситивные периоды для развития различных физических качеств проявляются гетерохронно. Поэтому в разных возрастных группах тренировочные воздействия на развитие тех или иных качеств должны быть наиболее адаптированы для этого возраста. При этом происходит наиболее выраженное развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости и др., наилучшим образом проходят адаптации к физическим нагрузкам, в наибольшей степени развиваются функциональные резервы организма, что благоприятно отражается на здоровье и качестве всей последующей жизни.

Развитие основных физических качеств наиболее благоприятно и в следующих периодах:

-**Гибкость**: развитие гибкости наиболее бурно проходит с 3-4 до 15 лет;

-**Ловкость**: с 7-10 до 13-15;

-**Быстрота и скорость**: 11-14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту)

- Период развития абсолютной мышечной **силы** наблюдается в 14-17 лет. Максимального значения показатель силовых способностей достигает к возрасту 18-20 лет;

- Для общей **выносливости** сенситивный период 15-20 до 25 лет;

Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.

3.3. Подготовка гимнастов — многолетний управляемый процесс

Спортивная гимнастика в ее высшей форме — это такая модель проявления способностей и возможностей человека, которая доступна немногим особо одаренным людям, социально и морально нацеленным на данный вид деятельности. То же можно сказать и о модели тренера, работающего в данном направлении. Именно такой подход к проблеме, типичной для современного спорта высших достижений, обуславливает напряженность процесса подготовки гимнастов высокого класса, диктует законы построения такой пирамиды, основание которой обеспечивало бы на ее вершине возможно большее количество истинных мастеров гимнастики.

Научно-методическое обоснование системы многолетней подготовки как целенаправленного управляемого процесса исходит из общей концепции.

Концепция многолетней подготовки гимнастов высокого класса базируется на единстве организационных, программно-методических основ, материально-технической оснащенности процесса и реализуется системным и комплексным использованием специфических средств и методов в сочетании с педагогическим и медико-биологическим контролем.

Концепция системы многолетней подготовки гимнастов построена на принципах перспективности, этапности, программирования результатов.

Принцип перспективности предполагает стремление к высшему мастерству как цели подготовки. Информативными показателями являются специфические для гимнастики сегодняшнего дня объективные критерии среднего возраста достижения наивысших спортивных результатов, возраст начала регулярных занятий, а следовательно, продолжительность периода активных занятий спортивной гимнастикой. Оптимальный срок достижения уровня высшего мастерства (мастера спорта) с момента начала систематических занятий составляет в среднем 7—9 лет.

Принцип перспективности предусматривает поиск и отбор наиболее одаренных гимнастов.

Принцип этапности подразумевает, что в единой системе многолетней подготовки, нацеленной на высшие результаты, выделяются отдельные этапы, что связано с возрастными и организационными особенностями освоения программного материала.

Многолетний тренировочный процесс следует рассматривать как единую систему подготовки, в которой новичками являются дети. Ранняя специализация предполагает учет существенных особенностей подготовки юных гимнастов в связи с их возрастом. Специфика работы с новичками в первые годы предполагает выделение этапа начальной подготовки, содержание работы на котором ориентировано на детский возраст.

В школе гимнастики сложилась система поэтапного перехода спортсменов от начальных к более высоким ступеням мастерства.

Содержание учебных программ на начальном этапе должно обеспечивать базовую техническую подготовленность занимающихся, а далее — выполнение тестовых комбинаций, классифицируемых в разрядные категории.

Выделение отдельных этапов подготовки по признаку, прогрессивно усложняющихся главных задач обосновано педагогически и организационно.

Этап начальной подготовки. Начальный этап характерен применением самых разнообразных обще-развивающих упражнений для гармоничного развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Юный гимнаст познает пространственные, временные и силовые характеристики движений. В соответствии с принятым в гимнастике стилем осваивает основные и промежуточные положения рук, ног, туловища, головы и движения ими, направления перемещения. Приобретает представления об амплитуде, скорости, темпе и ритме телодвижений.

(ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СДП — специальная двигательная подготовка; СТП — специальная техническая подготовка; ТП — техническая подготовка)

Основой программы являются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), специальной двигательной подготовки (СДП) и специальной технической подготовки (СТП). К средствам ОФП относятся известные обще-развивающие упражнения, бег, прыжки, метания, лазания. В задачу СДП входит целенаправленное развитие координации движений, овладение умениями выполнять точные по амплитуде, направлению, степени мышечных усилий действия динамического и статического характера (позы).

Близка к СДП по форме упражнений СТП. Основная задача СТП на начальном этапе сводится к овладению элементами гимнастической школы: осанка, в том числе в положениях виса и упора, стойке на руках; основные положения тела и способы их изменения в висе и упоре; фрагменты техники базовых элементов на снарядах; начальная хореографическая, акробатическая и батутная подготовка.

Программа для гимнастов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

Этап специализированной подготовки особенно важен в становлении гимнастов. Именно в эти годы формируются основные двигательные качества, осваивается очень большой объем специфических для вида спорта двигательных навыков (элементов и соединений), приобретается опыт участия в соревнованиях по разрядным комбинациям. Данный этап характерен углубленным освоением гимнастической школы. Базовые элементы формируются в базовые (учебные) комбинации, способствующие овладению техникой упражнений основных структурных групп во всех видах многоборья. На этом фоне создаются заготовки для будущих индивидуальных композиций — осваиваются отдельные более сложные элементы, как правило, построенные на развитии профилирующих навыков. За три—четыре года обучения на данном этапе занимающиеся становятся квалифицированными гимнастами-разрядниками.

Внутри этапа принято выделять два периода — начальной специализированной подготовки и углубленной специализированной подготовки. В период *начальной специализированной подготовки* опытные тренеры предлагают своим подопечным не только материал классификационных программ, но и объемный материал, содержащий перспективные элементы, связки и соединения.

В период *углубленной специализированной подготовки* продолжается ограничение объема дополнительных средств (в основном за счет ОФП и элементов базовой подготовки).

Большой объем вновь осваиваемых элементов технической подготовки и упражнений СФП на данном этапе является критерием успеваемости гимнастов. Именно способность к обучению («скорость» обучения, «обучаемость») определяет наиболее одаренных из них. Педагогический контроль на этом этапе более целенаправлен, сосредоточен на выявлении перспективных спортсменов, которые в этом возрасте по всем спортивно-техническим показателям заметно опережают своих сверстников.

В период начальной специализированной подготовки, как правило, осуществляется отбор гимнастов в группы углубленной подготовки с более интенсивным тренировочным режимом (несколько занятий в один день).

Этап специализированной подготовки завершается освоением программы кандидата в мастера спорта и даже мастера спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется дальнейшим углублением специализированной подготовки, фактическим достижением нормативов, установленных для мастеров спорта. Данный этап сложный и трудоемкий для гимнастов, так как интенсивное наращивание тренировочных нагрузок совпадает с активной фазой полового созревания. От тренера требуется особое внимание, забота об учениках, учет их индивидуальных особенностей, чуткое к ним отношение.

Учебно-тренировочные группы уменьшают до 4—5 человек, что необходимо для индивидуализированной работы и повышения моторной плотности тренировки.

Акцентируется работа по произвольной программе. Осваиваются элементы и соединения повышенной сложности. На основе разученного материала составляются композиции упражнений во всех видах многоборья и проверяются их варианты в соревнованиях. Именно на этом этапе создаются основы будущих композиций более совершенной произвольной программы. К перспективным гимнастам предъявляются повышенные требования. Наиболее подготовленные из них в составах юниорских и молодежных сборных команд участвуют в международных соревнованиях.

3.4. Учебный материал (техническая подготовка - юноши)

1. ПЕРЕКЛАДИНА

1.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.

1.2. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина).

1.3. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина).

1.4. Висы сзади, выкруты и полу вкручивания.

1.5. Хваты и перехваты.

1.6. Повороты в висах.

1.7. Простые подъемы.

1.8. Простые («малые») обороты.

1.9. Движения дугой.

1.10. Большие обороты.

1.11. Сальто назад.

1.12. Сальто вперед.

1.13. Соскоки и перелеты с контрвращением.

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

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

«Р» - углубленное разучивание упражнения,

«О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка,

«С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

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

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

б. - большой, более	перехв. - перехват
бл. - ближний	перехв. - перехват
вп. - вперед	пл. - плечо, плечевой
впр. - вправо	пол. - положение
вр. - врозь	пр. - прыжок
гориз., гор. - горизонталь, горизонтальный	р. - рука
гр. – градус	р.в. - разной высоты (брусья)
дв. – движение	св. - сверху
ж. жердь	сгиб., сг. - сгибание
и.п., исх. пол. - исходное положение	сз. - сзади
исп. – исполнение, исполняется	сн. - снизу
кон. пол., к.п. - конечное положение	согнувш., согн. - согнувшись
м. - мах	ст. стоока
н.ж. - нижняя жердь	статич. - статический
н.ж. - нижняя жердь	таз. суст. - тазовый сустав
наз., н. – назад	уп. - упор
об., обор. – оборот	упр. - упражнение
обр. – обратный	хв. - хват
пер. – перекладина	

№	Упражнения	Технические требования	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы (два этапа)				Группы спортивного совершенствования мастерства		
			годы обучения и совершенствования								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.1. Вис, набор маха и размахивания в виси											
1.1.1	Вис хватом сверху и снизу, в покое	Закрытая осанка, активная отяжка, контроль и самоконтроль «линии». В виси хв. снизу - свободные и надежные действия кистями.	П Р	Р О С							
1.1.2	Размахивания изгибами хватом сверху	Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад.		П	Р О С						
1.1.3	Мах дугой из виси с размахиваний изгибами и силой; сгибая руки	Подъем с маха дугой в положение не ниже горизонтального с полной отяжкой до начала спада.		П	Р О	О С					
1.1.4	Бросковые (на махе вперед) размахивания в виси хватом сверху, в лямках	Способность наращивать мах выше горизонтали после первого активного броска		П	Р	Р О	О С				

1.1.5	То же на махе назад хватом снизу, в ляшках	<p>вперед. Контроль рабочей осанки и активной оттяжки во всех фазах маха. Высокий мышечный тонус, работа с возможно более выпрямленным телом. Сформированные подготовительные действия на спаде перед броском. Осознанное управление ритмикой действий на спаде, при броске и последующей оттяжке.</p> <p>Требования, аналогичные 1.1.4, с учетом специфики маха назад. Особое внимание - броску ногами назад-вверх с одновременным нажимом кистями снизу вверх при закрытой осанке; подъем плеч при броске ногами - грубая ошибка.</p>			П	Р	Р О	О С			
-------	--	---	--	--	---	---	--------	--------	--	--	--

1.1.6	Размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках	Требования, соответствующие 1.1.4-5. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений, четкий ритм. После 2-3 циклов размахиваний выход в положение, близкое к ст. на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вп. и наз. Переход к большим оборотам назад.			П	Р	Р О	О С			
1.1.7	То же, что 1.1.4-5, без лямок	Технические требов., аналогичные 1.1.4-5, см. также 1.5.				П	Р О	О С	С	С	
1.2.1	Упор и упор сзади хватом сверху и сн., на низкой пер., н. ж. брусьев р.в. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хватом «Рабочий» упор	Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения ускорение поворотов, контроль точности до хватов без поправок кисти на опоре.	П Р	Р О	О С						
1.2.2	«Рабочий» упор хв. св. и серия малых отмахов назад с возвращением в упор	Опора о гриф тазоб. сгибом с прямыми руками за счет «проваливания» в плечах.			П Р	Р О	О С				

1.2.3	Из упора хв. св. с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис	Прямые руки во всех фазах дв., полная оттяжка при переходе в вис, самоконтроль осанки.		П	П Р	Р О	О С	С				
1.2.4	Из упора хв. сн. с темпа отмах в стойку и переворот вперед в вис	Навык «подворота» кистей вперед с полным «выключением» локтей и выпрямлением рук, отмах в стойку без «сваливания» плечами вп.: полная активная оттяжка и «линия» с переводом головы на грудь в начале спада.		П	П Р	Р О	О С	С				
1.2.5	Из упора хв. сн. с упор сзаци и обратно с переменной хват	Отмах в соответствии дохватов без поправок кисти на опоре.			П	Р	О	С				
1.2.4	Из упора хв. сн. с темпа отмах в стойку и переворот вперед в вис	Навык «подворота» кистей вперед с полным «выключением» локтей и выпрямлением рук, отмах в стойку без «сваливания» плечами вп.: полная активная оттяжка и «линия» с переводом головы на грудь в начале спада.		П	П Р	Р О	О С	С				

1.2.5	Из упора хв. св. с темпа отмах с поворотом кругом в стойку хв. св. и спад назад в вис	Отмах в соответствии с 1.2.4. Навык опережающего (на подъеме, до начала спада) поворота. Точное смещение в сторону поворота без перекосов в спаде. Сохранение полной оттяжки и зауженного хвата, контроль осанки и «линии» во всех фазах упражнения.			П Р	Р О	О С	С			
1.2.6	Из упора хв. св. с темпа отмах с поворотом кругом «под руку» в вис разным хватом	Освоение навыка высокого отмаха при ограниченном зрительном контроле; точное смещение в сторону поворота без перекосов при спаде; сохранение «линии» и активной оттяжки в начале спада; сохранение надежного хвата сверху в спаде и на махе назад.					П Р О	О С			
1.2.7	Из упора хв. св. с темпа отмах с оберучным перехватом в хв. снизу или отмах с оберучным поворотом кругом через стойку	Динамичный отмах с прямыми руками и полным освобождением кистей для поворота или перехвата с выходом в положение, близкое к стойке.					П Р О	Р О С	О С		

1.3. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина)

1.3.1	Из виса хв. св. перемах согнувш. в вис согнувш. сзади и активные размахивания в нем	Перемах из высокого положения (таз выше уровня плечевой оси), с прямыми ногами. Формирование навыка самостоятельных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с активными действиями типа «полумахов» дугой вп. и наз. и наращиванием амплитуды движения. Подъем назад(по заданию) в закрытое или открытое положение упора сзади (с темпом для отмаха из упора сзади) Быстрое движение через упор сзади без касания бедрами грифа.		П	П Р	Р О	О С					
1.3.2	То же, что 1.3.1, и подъем назад в упор сзади				П	П Р	О	С	С			
1.3.3	То же, что 1.3.1, и подъем вперед в соскок				П	П Р	О	С	С			

1.3.4	Махом вперед из виса полумах дугой назад и подъем назад в упор сзади	Бросковый мах вп. из виса с подъемом таза выше уровня грифа, темповое складывание в висе согнувшись и приход в упор сзади с темпом для отмаха «через голову».				П Р	О	С		С	
1.3.5	То же, что 1.3.1, но в висе ноги врозь вне	Владение устойчивым висом ноги вр. вне в статике и в движении, с минимальным силовым контролем положения таза. См. также 1.3.1.			П	П Р	Р О	О С	С	С	
1.3.6	Махом вперед из виса перемах ноги вр.вне и подъем вперед в упор ноги врозь вне	Выход в положение высокого упора ноги врозь вне без опускания ног на гриф; в конечном положении, подъема стопы не опускаются ниже уровня таза.				П	П Р	Р О С	О С	С	

1.4.1	Вис сзади хв. св. в статике и с размахиваниями изгибами	Длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, голова приподнята, кисти на ширине плеч. Размахивания изгибами сокращенной амплитуды. Систематическая тренировка с приближением к «линии» простого оттянутого вися.		П	П Р	Р О	О Р	С	С		
1.4.2	То же, что 1.4.1, и бросковые размахивания	Освоение техники броскового маха вперед, включая замах на спад. Размах движений - с отклонением от вертикали на 60° и более. Надежный хват.		П	П	П Р О	Р О С	О С	О С	С	С
1.4.3	То же, что 1.4.1 в вися сзади хв. сн. без вкручивания	То же, что 1.4.1.		П	П	П Р О	Р О С	О С	О С	С	С

1.4.4	Из вися сзади хв. сн. полузакручивание в плечах и размахивания	Полностью выпрямленный вис, захват -на ширине плеч или уже, голова приподнята, размахивания с элементами броска на м. вп. и наз. Сохранение надежного хвата на махе вп.			П	П Р	Р О С	О С	С	С	С
1.4.5	Из вися хв. св. мах дугой назад в вис сз. и подъем махом вперед через упор сзади в вис сзади согнувшись	Перемах согнувшись из виса после высокого «помаха». Мах дугой с подъемом плечевой оси не ниже уровня грифа, подъем с активным броском без явного притягивания руками и со спадом назад в вис сзади без касания грифа тазом и задней поверхностью ног.					П Р	П Р	Р О С	О С	С

1.4.6	Из упора сзади хв. св. «отмах через голову» в вис сзади и подъем м. вп. через упор сзади в вис сзади согнувшись	При отмахе обязательный подъем тазом над уровнем опоры, раннее «сваливание» плечами назад-вниз - грубая ошибка; предельно полная оттяжка до прихода в вертикальный вис, отсутствие «обрыва» в плечах. Подъем м. вп. - как в 1.4.5.					П	П Р	Р О С	О С	С
1.4.7	Из вися хв. сн. «полумах», перемах согнувшись, подъем вп. в вис сз. и м.н. подъем разгибом назад в упор сзади	Перемах согн., как в 1.3.1. Полная оттяжка в висе сзади до опускания плечами ниже грифа.					П	П Р	Р О С	О С	С
1.4.8	То же, что 1.4.7, но с полувкручиванием и махом назад перехват в хв. св.	То же, что в 1.4.7. Перехват на м.н. в положении не ниже уровня опоры.					П	П Р	Р О С	О С	С

1.4.9	Большим м. из виса хв. сн. подъем м.н. с перемахом согн. в упор сз. и оборот вп. в вис сз. или с полувкручиванием	Перемах согн. из положения не ниже 60° над опорой без потери темпа. Переход в вис сз. или выкрут не ниже 45° над опорой. Полная оттяжка при спаде.					П	П Р	Р О С	О С	С
1.4.10	То же, что 1.4.9, с перемахом ноги вр. вне и «эндо» в стойку	Требования к перемаху-как в 1.4.9. Окончание «эндо» без сваливания вперед плечами.					П	П Р	Р О С	О С	С
1.5. Хваты и перехваты											
1.5.1	Размахивания в висе хв. св. (с установкой на совершенствование хвата)	Амплитуда м. - не ниже горизонтали. Овладение приемами «глубокого» и «неподвижного» хв. на м. вп.и перехвата с поворотом кисти вперед на м. назад. См. также 1.1.7.			П	Р	Р О С	О С	С		

1.5.2	То же хв. сн.	Требования, аналогичные 1.5.1.				П Р	Р О С	О С	С	С	
1.5.3	То же в разном хв. (св./сн., сн./св.)	То же, что 1.5.1-2.				П Р	Р О С	О С	С	С	
1.5.4	Размахивания в висе одна обратным хв. (левая, правая)	Свободное владение обр. хв. Ширина хв. - не больше ширины плеч. Амплитуда махов - не ниже гориз.	П	П		П Р	Р О	р О С	О С	С	С
1.5.5	Размахивания и перехваты в хв. сн. (на м. вп.), св. (на м.н.), той и другой поочередно	Активные бросковые махи не ниже горизонтали, быстрая надежная перемена хвата без поправок кисти.				П	П Р	Р О	О С		
1.5.6	Размахивания и обе- ручные перехваты на м. вп. (в хв. сн.) и наз. (в хв. св.)	Бросковые махи с подбрасыванием тела выше уровня опоры, владение техникой освобождения кистей в крайних точках маха вп. и наз., сохранение полной структуры бросковых махов при дв. вперед.				П	П Р	Р О	О С	С	С
1.5.7	То же, что 1.5.6, с перехв. в обр хв. (на м. вп.) и в хв. св. (на м.н.)	То же, что 1.5.6.					П Р	Р О	О С	С	С

1.5.8	Большим махом вп. из виса хв. св. перехват В ХВ. СН- н обратный	Перехват в зоне подхода к ст. на руках с полным освобождением кистей.					П	П Р	Р О	О С	С
1.5.9	М.н. из упора хв. св. перехват одной в хв. сн. и переворот вп. в вис (или б. оборот вп.). То же из хв. сн. с перехватом в хв. св.	Владение техникой «глубокого» опережающего хвата, сохранение полноценной оттяжки при спадах.						П	Р О	О С	С
1.5.10	Большой об. вперед хв. св.	То же, что 1.5.9.							П	П Р	Р О
1.5.11	Большой об наз. в разн. хв.	То же, что 1.5.9 - 10.							П	П Р	Р О
1.6.1	Из виса хв. св. махом вп. поворот пл. вперед в вис разным хв. и перехв. одной в хв. св.	Бросковый мах с точным смещением в сторону поворота, поворот на разгибании тела на подъеме, отсутствие перекосов, полная оттяжка тела в высшей точке маха.			П	П Р	Р О С	С			
1.6.2	Из виса разным хв. (св./сн.) м. вп. поворот плечом наз. в вис хв. св.	То же, что 1.6.1. Навык работы кистями при ограниченном зрительном контроле.				П Р	Р О С	О С	С		

1.6.3	Из висячего положения с обеих рук повороты м. в.п. («санжировки»)	<p>Полностью сформированный бросковый м. в.п. без смещения в сторону поворота (поворот вокруг руки, как в 1.6.1, — грубая ошибка); акцентированное движение при окончании броска с «подбрасыванием» тела и полным освобождением кистей от давления на опору; поворот на подъеме «винтообразным» движением от стоп к кистям; практическая одновременность отпускания кистей и дохвата за опору; сохранение полуоткрытой осанки; подъем тела в первом повороте - не ниже горизонтали; полная оттяжка</p>				П Р	Р О		О С	С	С
-------	---	--	--	--	--	--------	--------	--	--------	---	---

		<p>дохвата за гриф; способность с 2-3 повторений маха доводить его амплитуду до стойки на р., способность циклически повторять большую серию махов, гибко варьируя время, высоту, акцентировку бросков(ранний, нормальный, поздний).</p>						с			
1.6.4	<p>То же, что 1.6.3, но м.н. из виса хв. сн. («обратные санжировки»)</p>	<p>То же, что 1.6.3 (включая бросковую основу маха), с учетом «слепой» работы кистями. Требования к мощности маха несколько ниже, чем для «санжировки» на махе вп.</p>				П	П Р	Р О	О С	С	С

1.6.5	Из висячего положения с.н. м.н. поворот кругом с попеременным перехватом рук в вис разными хв. (с.н./с.в.)	Выполнение без перекосов и «расхлестов» при последующем махе наз.; навык выполнения поворота без значительного смещения в сторону или целиком без смещения (со сменой положения кистей на грифе); сохранение оттяжки после поворота.				П Р	Р О	С			
1.6.6	М.н. из висячего произвольного положения поворот на 360° в вис («вертушка»)	Быстрый поворот с подлетом выше уровня опоры, хват без перекосов, прямыми руками, полная оттяжка до прохождения опорной горизонтали.					П Р С	О С			

1.7. Простые подъемы

1.7. 1	Из вися хв. св. мах дугой и подъем махом наз.	Бросковым махом подъем всем телом до положения 45° над опорой со свободным опусканием в упор; закрытая осанка. Уверенный контроль хвата. Раннее низкое притягивание в упор - грубая ошибка.				П	П Р О	О С	С		
1.7. 2	То же из вися хв. св. или с большого оборота вперед с перехватом в хв. св.	Полное освобождение кистей и подлет при перехвате, включая действия в зоне стойки на руках.					П Р	Р О	О С		
1.7. 3	То же и перемах согнувшись в упор сзади или упор ноги вр.вне	Перемах движением сверху вниз из высокого упора или стойки; перемах «подтягиванием» ног снизу - грубая ошибка.					П	Р О	О С	С	

1.7.4	Из висячего положения с подъемом разгибом и отмахом назад в упор	Приход в упор на тазобедренном сгибе без сгибания в локтях; переход к отмаху без потери темпа.			П	Р О	О С	С			
1.7.5	То же из висячего положения с отмахом в стойку на руках	Владение техникой «подхвата» кистей при выходе в упор, с полным «выключением» локтей, отсутствие силового до-жима в стойку и сильного «сваливания» плечами вперед. Высокий полумох дугой, другие требования - как в 1.7.3-4.				П Р	Р О	С			
1.7.6	Из упора сзади (упора ноги врозь) спад назад в вис согнувшись (вис согн. ноги врозь), полумох дугой с перемахом и подъемом разгибом в упор с последующим отмахом назад					П	Р О	О С	С		

1.7.7	Из виса хв. св. подъем разгибом с перехватом в хв. снизу и отмах в ст. на р.	Исп. на базе 1.7.4. Владение навыком перехвата в фазе окончания быстрого разгиба (до пер. плечами опорной вертикали); перехват в положении «лежа» тазом на грифе - ошибка.				П	Р О	О С	С	С	
1.7.8	С сильного маха (б. об. назад) мах вп. и подъем «разгибом» прямым телом	Подъем в упор прямым телом с отмахом (темповым «срывом») в ст. на р. без силового «дожима».					П	П Р	Р О С	С	С
1.7.9	Подъем переворотом наз. в упор, упор ст. согнувшись, упор н. врозь вне	Переворот на основе большого об. наз. с выходом в зону ст. на р. и контролируемым опусканием в упор, упор стоя, упор н. вр. вне. Раннее приближение к грифу из виса, открытая осанка - грубые ошибки.					П Р	С Р О С	С		

1.8. Простые («малые») обороты

1.8.1	Оборот назад «не касаясь» в упоре	Навык исполнения нескольких оборотов подряд без опускания в упор с произвольным управлением высотой подъема тела над опорой и ритмом движения.			П	П Р О	Р О С	С			
1.8.2	Из упора оборот наз. в ст. на р.	Уверенное темповое исполнение после разных «входных» движений и положений: с отмаха из упора, с низкого и высокого подъема, опусканием из стойки на руках (после б. об. наз.).			П	П Р О	Р О	С			
1.8.3	То же с перехватом в хв. сн. или обратный	Темповой оборот с широкого замаха в упоре и с «подбрасыванием» в стойке на руках. Навык дифференцировки движения по направлению и времени «удара» ногами.				П	Р О	О С	С	С	

1.8.4	Из упора об. вперед с отмахом назад в высокий упор или ст. на р.	Требования к отмаху см. в 1.2.3.			П	П Р О	Р О С	С			
1.8.5	То же с перехватом в хв. сн.	Требования к перехвату см. в 1.2.4.				П Р	Р О С	С			
1.8.6	Из упора сзади (упора ноги врозь вне) оборот назад	Навык темпового исполнения серии оборотов без касания тазом и бедрами грифа.			П	П Р О	Р О	С			
1.8.7	То же вперед из упора сзади и упора ноги врозь вне	То же, что в 1.8.6.				П Р	Р О	О С	С	С	С
1.8.8	Из стойки хв. св. перемах ноги врозь вне (или перемах согнувшись) и оборот назад в ст. («штальдер» или его аналог)	Выполнение с неглубоким перемахом в форме серии из 2-3 повторений.				П	Р О	О С	С	С	
1.8.9	То же вперед («эндо» и аналог ноги вместе)	То же, что 1.8.8.				П	Р О	О С	С	С	С
1.8.10	Обороты вп. и наз. в упоре стоя согнувш. в ст. на р.	Навык поздней постановки стоп на гриф, быстрое вращение по обороту с темповым, несильным выходом в стойку.				П	Р О	О С	С	С	

1.9. Движения дугой

1.9.1	Махи дугой из вися простые	См. 1.1.3. Владение махами дугой с размахиваний изгибами, с подтягивания. Получение маха, достаточного для выполнения простого подъема махом наз.		П	Р О	О С	С					
1.9.2	Из вися хв. сн. мах дугой к стойке на руках и переворот вперед в вис	Выполнение со слабого поаха, быстрым подтягиванием, после прохождения плечами нижней вертикали руки прямые. Четкий контроль осанки, владение навыком перехода к подготовит, действиям для броска назад.					П	П Р	Р О С	О С	С	

1.9.3	Из вися хв. снизу «полумах» дугой и перемах согнувшись в вис согнувшись сзади или вис ноги врозь вне	Владение высоким разгибом с подтягиванием всего тела к стойке на руках (см. 1.9.2), перемах с прямыми ногами: ударное складывание после перемаха с возможностью мощного последующего разгибания; организованный ритм.				П	П Р	Р О	О С	С	
1.9.4	То же, что 1.9.3, но с перехватами	Подчеркнуто акцентированное притормаживание ног после разгибания с полным освобождением кистей для перехвата. В фазе подъема руки прямые.					П	Р О	О С	С	С
1.9.5	Из вися, силой мах дугой с поворотом кругом	Начальные формы - «плечом вл.»; при подъеме к стойке поворот по типу «келлеровского»				П	П Р О	Р О С	О С	С	

1.9.6	Простые соскоки дугой из упора, из упора стоя согнувшись	Исп. на низкой, средней, высокой пер. с дифференцировкой движений по высоте и вращению в полете. Соскоки из упора стоя исп. в яму с поролоном (с установкой на максимум вращения вперед). Навык перестройки движения (с формы 1.9.6) с увеличением высоты полета и сокращением «крутки».		П	П Р	Р О С	О С				
1.9.7	Соскок дугой сгибаясь-разгибаясь				П	П Р О	О С	С			

1.9.8	Мах дугой назад в вис сзади хв. св.	Исп. с высокого «по-лумаха» дугой с перемахом (1.9.3). Обязательна «ударная» подготовительная «складка» перед разгибанием. Бросок ногами при разгибании - не ниже 40° над гориз. Полная активная оттяжка в плечах и таз. суст. в высшей точке подъема с ее сохранением при переходе в вис сзади.				П Р	Р О С	С	С	С	С
1.9.9	«Полумах» дугой наз. с возвращением в вис согнувшись сз.	Исп. на технической основе 1.9.8. Исполнение в форме неполн. подъема вперед в упор сзади -грубая ошибка.			П	П Р	Р О С	О С	С		
1.9.10	Из виса разным хв. мах дугой назад с поворотом кругом в вис хв. св.	Исп. на техн. основе 1.9.8. Начало поворота - при окончании подъема, полный поворот и оттяж. - в высш. точке подъема или незначит. позже.				П Р	Р О	О С	С	С	С

1.10. Большие обороты

1.10.1	Из вися хв. св., в лямках: набор маха, размахивания нарастающей амплитуды и большие об. наз. броском	Владение всеми элементами подготовки броска и собств. броска на махе различной амплитуды. Четкий контроль осанки и оттяжки во всех фазах упражнения.			П Р	Р О	О С				
1.10.2	Б. обороты наз. броском нормальные	Исп. из оттянутой стойки до стойки, скорость умеренная, четкий контроль осанки.			П	Р О С	О С	С			
1.10.3	Б. обороты наз. броском ускоренные и быстрые	Владение форсированным ускорением дв. в обороте. При высокой скорости прохождение стойки поздним броском, без оттяжки.			П	Р О	О С	С	С		
1.10.4	Б. обороты наз. броском с переменной скоростью	Навык управлен. скор. обор. с форсирован. и ускор. и замедл. вплоть до быстр. остановки в ст. на руках			П	Р О	О С	С	С	С	

1.10.5	Б. оборот назад с поворотом кругом («геллеровский»)	Четкий поворот на подъеме к стойке, узкий хв., четкая работа кистями при до-хвате, контроль оттяжки и осанки: сохранение темпа вращения по обороту в стойке на руках.			П	П Р	Р О	О С	С	С	
1.10.6	Б. оборот наз. с поворотом на 360° («вертушка»)	Навык позднего броска с «отрывом» от опоры и полным освобождением кистей.				П Р	Р О	О С	С	С	
1.10.7	Б. оборот назад на одной	Уверенное исп. нескольких об. на средней и повышенной скор, с сохранением плоскости дв. и возможностью исп. подготовительных действий и броска в направлении основного маха.					П Р О	О С	О С	С	
1.10.8	То же с поворотом кругом по типу «келлеровского»	Исп. на основе 1.10.5. Владение навыком поворота разгибанием в таз. суставах.					П Р	П Р О	Р О С	О С	С

1.10.9	Б. оборот вперед «накатом»	Владение различными темпоритмическими вариантами об.: нормальным, разгонным быстрым, замедленным. Навык быстрого изменения темпоритма обор.			П Р	Р О	О С				
1.10.10	Б. оборот вперед «броском»	Исп. спадом из оттянутой ст. на руках с демонстрацией всех фаз подг. действий и затяжного «броска» с обязательной оттяжкой в плечах. Открытая осанка и рывковое дв. плечами вперед -грубые ошибки. Владение ускоренным и варьируемым по акцентам броск. обор.				П	П Р О	Р О С	О С	С	
1.10.11	Разгонный б. об. вп. «накатом» и переход на броско-вое движ. м.н.	Уверенное влад. темпоритмом движ., начиная с «обгона» стоп. при подготовке броск. движения				П	П Р О	Р О С	О С	С	

1.10.12	То же, что 1.10.11, с переменной темпоритма, времени и высоты броска	Владение вариативными темпами броска для сальто вп. в соскок, в вис, сальто через опору.					П Р	Р О	О С	С	С
1.10.13	Б. оборот вп. с поворотом кругом «плеч, вперед»	Исп. поворота на подъеме с завершением в стойке, исп. с оборота «накатом» и «броском». Четкое смещение в сторону поворота, отсутствие перекосов.				П Р О	Р О С	О С			
1.10.14	Б. оборот вперед с оберучным поворотом кругом	Динамичный выход в стойку с освобождением кистей, ранний темп поворота, отсутствие смещения тела в сторону, четкая взаимная смена положения кистей на грифе при дохвате.					П Р О	Р О С	С		

1.10.15	Из упора сзади об. вп. с выкрутом в вис обр. хв. и б. обороты вперед, б. об. с перехватом в хв. св.	1 См. 1.4.8. Выкрут с незначительной расстановкой кистей на опоре, закрытая осанка, владение быстрым и медленным темпами оборота.				П	П Р	Р О	О С	С	С
1.10.16	Б. об. вп. накатом с перехватом одной, двумя в обр. хват и обратно	Сохранение единой техники оборотов независимо от характера хвата.				П	П Р	Р О	О С	С	С
1.10.17	Б. об. вп. одна или обе обр. хв. и об. с поворотом кругом «плечом назад» в хв. св.	Ранний темп поворота с окончанием в ст. на р.				П	П Р	Р О	О С	С	
1.10.18	Б. об. вперед на одной	Навык сохранения ориентации движения, без произвольных разворотов.					П Р О	Р О	О С	С	

1.11. Сальто назад

1.11.1	Размахивания или «санжировки» и сальто	Амплитуда махов на опоре - выше горизонт. Полный цикл подготовительных движений на спаде («проводка», «кипа», «расхлест»), высоко-далекий вылет с прямым или минимально прогнутым телом. Исп. с 2-3			П	П Р	Р О	О С	С		
1.11.2	Большие об. наз. и сальто выпрямившись	оборотов, уверенный высокодалекий отход со стабильным местом приземления.				П	Р О	О С	С		

1.11.3	Профилирующее сальто	Высоко-далекий отход, с времен. полета не менее 1,15 с, полет с прямым телом, руки сведены над головой (раннее опускан. рук к тазу –гр. ошибка), навык вариативных изменений по типу «выше-ниже», «да-льше-ближе», «перекрути-едежрут» и т.п.; уверенное исп. в разных соединениях, с оборотов на разной скорости, в состоянии утомления.					Р О	О С	С	С	С
1.11.4	Сальто сгибаеь-разгибаеь	Исп. с быстрых оборотов, с четкой «складкой» в полете. Уверенный навык гашения избыточной ск. вращения без снижения мощности общего движения.			П	П Р О	Р О С	С			

1.11.5	Профилирующее сальто с поворотом на 360°	Исп. на базе 1.11.3. Быстрый компактный поворот в высшей точке вылета (длительность полного «пируэта» не б. 0,3 с); наличие до и после поворота «люфт-пауз» с «гладким» вращением «по сальто».					Р О С	О С	С	С	С
1.11.6	Профилирующее двойное сальто	Исп. в полугруппи-ровке, допускающей исполнение поворота. Закрепление навыка сальто с плотной группировкой -грубейшая ошибка. Др. условия - как в 1.11.3с некоторым увеличением требований к высоте, времени полета и «крутке».					Р О С	О С	С	С	С

1.11.7	Двойное сальто с поворотом на 360°	Исп. на базе 1.11.6. Требования к исп. поворота см. в 1.11.5. Предпочтительный вариант – быстрое раскрытие для поворота с последующим возобновлением группировки.					П Р О	Р О	О С	С	С
1.11.8	Двойное сальто выпрямившись	Исп. на базе 1.11.6 с необходимым форсажем основных параметров. Навык срочной коррекции дв. перед переходом в полет.					П Р	Р О	О С	С	С
1.11.9	Сальто «гингер». «делчев»	Навык позднего вылета в зоне возможного дохвата; навык управления дв. по типу «выше-ниже», «дальше-ближе», до-хват одновременно обеими р. с запасом по высоте положения плеч над опорой; ранняя оттяжка без обрывов в висте.				П Р	П Р О	Р О С	О С	С	С

1.11.10	Сальто «ковач»	Исп. с разгонных об. с поздним броском вверх-назад. Простой инерционный отход в полет без курбета - грубая ошибка. Владение элементами вариативной техники с изменением параметров перемещения и вращения.					П Р	Р О	О С	С	С
---------	----------------	--	--	--	--	--	--------	--------	--------	---	---

1.12. Сальто вперед

1.12.1	Бросковое сальто в яму с поролоном и на маты	Исп. с размахиваний. Четкий навык подготовки броска назад-вверх, на отход с выпрямлением (выталкиванием) тела в сторону от снаряда. Осанка закрытая. Открытая осанка с притягиванием плеч к опоре - грубая ошибка. Сгибание тела в полете - незначительное. Приземление с незначительным «перекрутом» (наклоном пл. вперед).			П	П Р О	Р О С				
1.12.2	То же с поворотом кругом	Исп. на базе 1.12.1. Поворот ранним темпом на разгибании, в высшей точке вылета.				П Р О	Р О	С	С		

1.12.3	Сальто ноги врозь в вис	Исп. с поздним броском и вылетом (по тазу) выше уровня опоры. Освоение сальто на базе рывкового движения плечами к опоре (по типу «наката») грубая ошибка. Дахват -прямыми руками; ранняя, контролируемая силой оттяжка -до возможного обрыва в висе.				П П	П Р О	Р О С	О С	С	
1.12.4	Сальто с перелетом через опору	Исп. на базе связки «накат-бросок» (1.10.11). Навык организации позднего броска назад-вверх-вперед. Высоко-далекий вылет вперед-вверх через гриф.					П Р О	Р О С	О С	С	С

1.13. Соскоки и перелеты с контрвращением

1.13.1	Соскоки м. вп. с размахиваний разной амплитуды	Навык мощных контрдействий с активной работой при разгибании тела и отталкивании руками «за голову». Навык отхода без «срывных» явлений; варьирование действий и параметров движения в зависимости от силы исходного маха и программы полета.		П	Р О	Р О С	Р О С	Р О С	Р О С		
1.13.2	Большие об. назад и соскок м. вп. «углом»	Исп. на базе 1.13.1. Критерий качества соскока - высота вылета при минимально доступном сгибании тела в полете.				П	П Р О С	Р О С	Р О С		

1.13.3	Перелет Ткачева ноги врозь	Владение мощным «подрывом» с эффективным отталкиванием руками «за голову». Перелет с неплотным сгибанием тела, дохват прямыми руками на раскрытии тела до прохождения тазом уровня опоры, ранняя оттяжка на спаде. Возможность исполнения в связке с последующим б. об.					П Р	П Р О	Р О С	О С	С
1.13.4	То же с прямым телом	Исп. на базе 1.13.3.							П Р О С	Р О С	Р О С
1.13.5	Соскок дугой сальто вп. согнувшись	Точная мощная работа во всех фазах упражнения.					П Р О	Р О С	Р О С	Р О С	Р О С

1.13.6	Соскок махом назад на махе нарастающей амплитуды	Высоко-далекий вылет с неплотным сгибанием тела. Исп. бросковым махом нарастающей мощности с тенденцией к высокому вылету с замедленным вращением назад.			П	П Р О	П Р О	П Р О	Р О С		
1.13.7	Соскок лётом	Исп. в связке «накат-бросок» (1.10.11). Незначительное, но мощное сгибание тела при отходе «курбетом», перелет над грифом в прямом положении. Исп. на базе 1.13.7. Поворот на разгибании от «курбета», не позже					П Р О	Р О С	О С		
1.13.8	То же с поворотом на 360°	прохождения тазом уровня опоры после перелета через опору.						П Р О	Р О С	О С	С

2. БРУСЬЯ

2.1. Упор и размахивания в упоре.

2.2. Стойки на кистях силой и повороты в стойках.

2.3. Движения махом вперед из упора.

2.4. Движения махом назад из упора.

2.5. Движения из упора на руках.

2.6. Движения из виса согнувшись.

2.7. Движения большим махом.

Условные обозначения:

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

«Р» - углубленное разучивание упражнения,

«О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка,

«С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

№	Упражнения	Технические требования	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы (два этапа)					Группы спортивного совершенствования мастерства		
			годы обучения и совершенствования									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<i>2.1. Упор и размахивания в упоре</i>												
2.1.1	Упор	Высокое активное положение, слегка закрытая осанка, правильное положение кисти на жерди, полностью выключенные, развернутые наружу локтевые суставы с сохранением надежной опоры как при активном, так и пассивном («проваленном») положении в плечах.		П Р	Р О С	О С	С					

2.1.2	Упор углом	Точность положения ног, открытая осанка, плечи, отклоненные назад, отсутствие «сутулости».		П Р	Р О С	О С	С				
.1.3	Упор высоким углом	Полная «складка» в тазобедренных суставах, таз приподнят и отведен вперед от линии рук.		П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С
2.1.4	Упор ноги врозь вне	Активное положение с ногами и тазом, «подтянутым» вверх.				П Р	Р О	О С	С	С	С

2.1.5	Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой	<p>Навык предельно широкого маха «от плеча» со смещением плечевого пояса вслед за махом ногами; полное выпрямление тела в конце каждого маха (особенно на м. вп.). Амплитуда движения -с подъемом таза выше уровня плечевой оси. Ритмичность и равноценность махов обоих направлений. Владение надежным упором на базе 2.1.1. Владение рессорной функцией плечевого пояса с подрасслаблением его мышц, в том числе при мак-гжюньеых кшг т нагрузках на руки и пл. пояс.</p>			П Р О С	Р О С	Р О С	Р О С	О С	О С	О С
-------	---	---	--	--	------------------	-------------	-------------	-------------	--------	--------	--------

2.1.6	Размахивания и м.н. стойка на руках (без фиксации стойки)	Выполняется многократно в подходе. Амплитуда махов - близкая к максимуму. Контролируются точность и свобода выхода в стойку (по возможности ее фиксации без «дожиманий»).				П Р	Р О С	О С	С		
2.1.7	То же с подскоком на руках	Полное освобождение рук перед выходом в стойку по типу «темпа» на сальто вп. Точное попадание в равновесную стойку после подскока.				П Р	Р О С	О С	С		

2.2. Стойки на кистях силой и повороты в стойках

2.2.1	Стойка поперек	<p>Навык уверенного выхода в стойку махом (см. 2.1.5-6) и силой (2.2.3-4), свободное балансирование, активная оттяжка и «линия» в стойке, отсутствие прогибания, полукрытая осанка, навык удержания стойки с раскрытыми кистями, навык вариативного равновесия (по желанию) с «навалом» вперед на кисти и с отведением проекции центра тяжести назад (для начала схода).</p>				<p>П Р</p>	<p>р О С</p>	<p>О С</p>	С	С	С
-------	----------------	--	--	--	--	----------------	----------------------	----------------	---	---	---

2.2.2	Стойка продольно	Исп. на базе 2.2.1. Навык удержания стойки хватом сверху, снизу, разным хв. на ближней и дальней жерд (на сто-ялках и др.). Быстрый выход в стойку единым темпом с четким «выключением» рук в локтях и одновременной фиксацией равновесия и правильной осанки (см. 2.2.1). Сгибание рук в локтях не более, чем на 90°.			П	П Р О	Р О	О С	С	С	С
2.2.3	Силой, согнувшись, сгибая руки стойка поперек					П Р	Р О	О С			

2.2.4	То же с прямыми руками («спичаг»)	Исп. из упора углом и упора ноги врозь вне (2.1.2, 2.1.4). Владение четким по-фазным разделением подъема в стойку: подтягивание таза вверх с горизонтальными ногами - выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах - выведение ног вверх и фиксация стойки.				П	П Р	Р О С	О С	С	С
-------	-----------------------------------	---	--	--	--	---	--------	-------------	--------	---	---

2.2.5	Силой, прогнувшись, сгибая руки стойка поперек	Исп. на базе 2.2.3, темп умеренный. Равномерность движения, отсутствие маха в упоре. Одновременность выпрямления рук и выхода в равновесное положение стойки. Отсутствие поправок кистей на жердях. Сохранение осанки в процессе				П	П Р	П Р О	Р О С	О С	С
2.2.6	Повороты плечом вперед (в хват сверху) и назад (в хват снизу) в стойку продольно, стоя	перехода и в стойке продольно, точная работа кистями без поправок.				П Р	П Р О	Р О	О С	С	С
2.2.7	Поворот кругом плечом вперед медленный	Исп. как равновесное упражнение с остановками в стойке продольно.				П Р	П Р О	Р О	О С	С	С
2.2.8	Поворот кругом пл. вперед темповой, («вальс»)	Исп. быстро, без переноса тяжести на продольную жердь.				П Р	П Р О	Р О	О С	С	С
2.2.9	То же, что 2.2.7-8, плечом назад	См. 2.2.7-8.				П	П Р	Р О	О С	С	С

2.3. Движения махом вперед из упора

2.3.1	Из ст. на р. «сход» в упор и мах вперед	Исп. на базе (2.1.5 и 2.2.1). Форсированное начало спада без значительного наклона плеч вперед, мах прямым телом вперед с активным одноименном направлении.				П Р	Р О С	Р О С	Р О С	Р О С	Р О С
2.3.2	Поворот кругом в стойку на руках («оберучный»)	Исп. с размахиваний и «схода» из ст. на р. (2.3.1). Бросковая основа движения при миним. сгибании тела на махе, наличие подлета в повороте, полная оттяжка при повороте и в момент дохвата, точный приход в стойку без поправок кистями.				П Р О	Р О С	О С	С	С	С

2.3.3	Поворот на 360° в стойку на руках («диомидовский»)	Исп. на высокой «оттяжке», с освобождением опорной руки; мах точно в створе жердей, без переноса тяжести на опорную руку, легкая постановка свободной кисти на жердь при сохранении оттяжки в стойке. Владение вариантом поворота в проход, без остановки в стойке.					П Р	Р О С	О С	О С	О С
2.3.4	Сальто назад в стойку на руках	Исп. на основе активного «схода» (см. 2.3.1). Выраженный подлет («отрыв») над жердями, широкое движение свободными руками, постановка строго прямых рук с оттяжкой в плечах.					П	П Р О	Р О С	О С	О С

2.3.5	То же в соскок, выпрямившись	Отсутствие видимого смещения (по горизонтали) точки дохвата относительно исходного положения маха на опоре. Владение вариативным сальто «в стойку - в проход». Исп. на базе форсированного «схода» (см. 2.3.1). Вылет е прямым телом, смещение в сторону не больше, чем на расстояние вытянутой руки. Отсутствие видююго смещения по горизонтали относительно исх. полож. на жердях. Приземление без дохвата за жердь.					П	Р О	О С	О С	С
-------	------------------------------	--	--	--	--	--	---	--------	--------	--------	---

2.3.6	Двойное сальто назад в группировке	Исп. на базе 2.3.5. Вращение в полугруппировке с раскрытием не позже прохождения тазом уровня жердей. Доскок без дохвата.						П	Р О	О С	О С
2.4.1	Поворот кругом через и в стойку (переходом)	Исп. на базе 2.1.6 и 2.2.6. Точное движение в створе жердей без перекосов, навык варьирования скорости движения через ст., включая движение «в проход» и остановку в стойке после поворота. Навык динамичного маха с подлетом и практически одновременным отпусканием и постановкой				П Р	Р О	О С			
2.4.2	Темповой поворот через и в стойку («заножка»)					П Р	Р О	О С	С		

2.4.3	Поворот в упоре	Акцентированный мах со смещением плеч назад и с подъемом прямым телом выше горизонтали. Завершение полного поворота с постановкой одноименной кисти на опору раньше, чем стопы пройдут уровень жердей.				П	Р О	Р О	О С	С	С
2.4.4	Сальто вперед в соскок	Высокий вылет с переходом в полет не позже прохождения телом положения порядка 45° над горизонталью (сильное «сваливание» плеч вперед и отпускание рук в стойке на р. - оо плотного сгибания тела. Отсутствие видимого смещения вперед в полете, смещение в сторону не более, чем на длину вытянутой руки.				П Р	Р О	Р О С	С	С	С

2.4.5	Сальто вперед в упор	Исп. на базе 2.4.4. Низкое сальто «кувырком» - грубая ошибка. Наличие быстрой оттяжки вперед сразу после постановки рук и полноценного, без потери темпа, маха назад в упоре.					П	Р О	О С	С	С
2.4.6	Перемах н. вр. в упор углом	Исп. как слитное соединение акцентированного маха назад и «контртемпа» с перемахом вперед с подлетом над жердями. Раздельное исполнение по типу «мах назад - пауза - перемах» - ошибка. Четкая остановка в упоре углом с отведенными назад плечами.			П Р	П Р О	Р О С	О С	С		

2.5. движение из упора на руках

2.5.1	Подъем разгибом в упор	Высокое исх. полож. типа стойки на лопатках, темповое сгибание и высокое разгибание с выходом в положение высокого замаха для маха наз.			П Р О	Р О С						
2.5.2	То же в упор углом и высоким углом	Навык исполнения подъема с резким торможением и возвратным движением ног со сгибанием тазоб. суст.				П Р О	О С	С	С	С	С	С
2.5.3	Мах дугой	Высокое затяжное движение с «пододвиганием» плеч к кистям и изготвкой к бросковому маху назад в упоре на руках.			П Р	Р О	О С	С	С	С	С	С

2.5.4	Размахивания	<p>Навык и физические качества, позволяющие многократно выполнять махи обоих направлений с высоким положением плечевого пояса, умеренным (не сильным) сгибанием рук в локтях, с «подбрасыванием» плеч в конце каждого маха вперед и назад. Владение мощной «рессорной» работой в плечах с умеренным «проваливанием» пл. пояса при максимальных нагрузках. Навык бросковых действий в обоих направлениях маха.</p>			П Р	Р О	О С	С	С	С	С
-------	--------------	---	--	--	--------	--------	--------	---	---	---	---

2.5.5	Отодвиг из высокого упора и стойки на р.	Исп. с минимальным сгибанием рук в локтях и на высокой скорости. Предварительное силовое опускание в низкую ст. на согн. р. и «подъезд» плечами со смещением кистей вперед после прихода в упор на руках - грубые ошибки. Владение навыком ударноупругого взаимодействия с жердями после прихода плечами на опору. Владение подготовительными действиями для броска ногами.				П Р	Р О	О С	С	С	С
-------	--	---	--	--	--	--------	--------	--------	---	---	---

2.5.6	Подъем м. вп. в упор	Навык выполнения с маха разной силы, с отодвига (см. 2.5.5). Выход в упор со смещением плеч вперед и подъемом таза выше уровня плеч при полной «оттяжке» и полноценной подготовке маха назад в упоре.			П	Р О С	Р О С	Р О С	Р О С	Р О С	С
2.5.7	То же с поворотом кругом	Исп. на базе 2.5.6, с практически прямым телом. Поворот вып. на основе техники «оберучного» (2.3.2). Полное завершение поворота не ниже 35-40° над горизонт.					П	П Р О	Р О С	О С	С

2.5.8	Кувырок назад в ст. на р.	Исж. сггпиг ли аз высокого упора или стойки на р. (2.5.5) в темпе полного слитного оборота. Владение навыком упругого отгалкивания от жердей плечами с подлетом вверх. Выход в стойку без видимого силового до-жима или с прямыми р. Владение вариантами с остановкой в стойке и с быстрым проходом через ст.					П	Р О	Р О С	О С	С
2.5.9	Подъем м. наз. в ст. на р.	Исп. исключительно свободным броско-вым дв. с подготов. «кипой» в упоре на р. и без видимого силового дожима и потери темпа. Рывко-вое дв. плечами вперед при переходе в упор - ошибка.				П Р	Р О С	О С	С	С	

2.5.10	Подъем м.н. с поворотом кругом	Маховая основа - как в 2.5.9, техника поворота - как в 2.4.3.				П Р О	Р О	О С	С	С	С
2.5.11	Подъем м.н. с перемахом н. вр. в упор на согн. и прямых руках	Исп. подъема на бросковой основе (2.5.9); трактовка подъема как подлета с перемахом н. (см. 2.4.6). Выполнение упр. с паузой между подъемом и перемахом -грубая ошибка.				П Р О	Р О	О С	С	С	С
2.5.12	Подъем м.н. и сальто вп. в упор («хонма»)	Исп. на базе мощного броскового подъема (2.5.9) и сальто ни. и упор (2.4.5).						П Р О	Р О	О С	С

2.6. Движение из виса согнувшись

2.6.1	Размахивания в висе согнувшись	Навык активного размахивания за счет "темпов" с полуразгибаниями на махах вп.-наз. И активных действий руками; способность самостоятельного одерживания махов в виде длинной серии дв. с подъемом таза до уровня жердей			П	П Р	Р О С	О С	С		
2.6.2	Подъем разгибом	Исп. со спада назад из упора и из виса углом. Владение высоким дв. с выходом в упор в положение с гориз. полож. туловища (при прямом теле или «складке»); при использовании «складки» - быстрое полное выпрямление тела для маха назад.		П Р	Р О С	Р О С	Р О С	О С	О С	С	

2.6.3	Мах дугой назад в упор на руках, стойку на плечах	Выход с подлетом, без сильного прогибания тела, с опережающим дохватом руками за ж. Приход на плечи с поздним дохватом - ошибка.				П	П Р О	Р О	О С	С	С
2.6.4	Ординарный спад из упора в вис согн.	Исп. махом средней силы. Раннее сгибание тела при переходе в вис - ошибка.		П Р	Р О С	О С	С				
2.6.5	«Ранний» спад из упора в вис согнувш.	Исп. с насока в уп. без маха вп. или малым махом назад из				П	Р О	О С	С	С	С

2.6.6	«Поздний» спад из упора в вис согнувш.	упора. Форсированное движение с предельно поздней «складкой» и немедленным мощным разгибанием. Исп. с высокого маха вперед в упоре (таз выше плечевого пояса) с минимальным сгиб, тела (через «ст. на лопатках») и поздним, акцентированным сгиб, в висе согнувш. Начало дв. с ранним, фиксированным положением «высокого угла» - грубая ошибка. Исп. на базе «раннего» спада (2.6.5), на прямые руки. В момент постановки кистей на ж. положение тела - не ниже 30° над горизонт.					П Р О	Р О С	О С	С	С
2.6.7	Оборот назад под жердями в упор со спада или наскока из виса стоя	Исп. на базе «раннего» спада (2.6.5), на прямые руки. В момент постановки кистей на ж. положение тела - не ниже 30° над горизонт.			П	Р О	О С	С	С	С	

2.6.8	Подъем дугой в упор на руках	Исп. с «раннего» (2.6.5) или «позднего» (2.6.6) спада в положение высокого упора на р. с миним. согнутым телом. Ранняя, опережающая постановка кистей на ж., темповое пододвигание плеч к кистям для мощного маха назад в упоре на руках.				П	Р О	Р О С	О С	С	С
2.6.9	Подъем дугой в упор	Исп. «ранним» спадом с выходом в уп. с прямым положением тела, таз выше плечевой оси; руки в момент постановки на ж. близки к верт. положению. «Сваливание» плеч наз. при дохвате - грубая ошибка. При исп. подъема в «складку» таз в момент дохвата не ниже уровня плечевой оси.				П	П Р О	Р О С	О С	С	С

2.6.9	Подъем дугой в упор	Исп. «ранним» спадом с выходом в уп. с прямым положением тела, таз выше плечевой оси; руки в момент постановки на ж. близки к верт. положению. «Сваливание» плеч наз. при дохвате - грубая ошибка. При исп. подъема в «складку» таз в момент дохвата не ниже уровня плечевой оси.					П	П Р О	Р О С	О С	С
2.7.1	Отмахом назад из упора спад в вис и мах вперед	Широкое дв. с полной «оттяжкой», владение надежным хватом при переходе из упора в вис.			П Р	Р О	р О С	О С	С	С	
2.7.2	Большой оборот назад в ст. на р.	Исп. с полной разгрузкой кистей и подлетом над жердями перед приходом в ст. на р.				П	П Р О	Р О	О С	С	

2.7.3	Подъем м. вперед	Исп. в форме подлета, приход в упор на прямые					П	П Р	Р О С	О С	О С
2.7.4	Двойное сальто назад в упор на руках	руки. Опережающая постановка кистей с отодвигом в упор на р. Приход в упор на плечи с поздним захватом ж. - ошибка.					П	П Р	Р О	О С	С

3. КОЛЬЦА

3.1. Вис и размахивания в висе.

3.2. Упор и махи в упоре.

3.3. Силовые и темповые подъемы в стойку.

3.4. Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед.

3.5. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад.

3.6. Сальто назад.

3.7. Сальто вперед.

3.8. Обороты в упоре.

3.9. Вспомогательные маховые элементы.

3.10. Силовые упражнения.

Условные обозначения:

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

«Р» - углубленное разучивание упражнения,

«О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка,

«С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

№	Упражнения	Технические требования	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы (два этапа)				Группы спортивного совершенствования мастерства		
			годы обучения и совершенствования								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>3.1. Вис и размахивания в висе</i>											
3.1.1	Вис	Строгая активная оттяжка с прямой линией тела, правильное положение кистей с кольцами (большими пальцами друг к другу).	П Р	Р О	О С						

3.1.2	Размахивания в висте	Исп. на четко выраженной бросковой основе; активное отведение колец в направлении, противоположном маху с возможно более полным выпрямлением тела в высшей точке подъема; незначительное разведение колец в конце каждого маха с сохранением правильной ориентации колец во I более. чем за 2—3 повторения маха вперед достигать максимальной амплитуды дв. с подъемом тела (по тазу) не ниже опоры.		П	Р О	О С	С	С	С	С	С
-------	----------------------	--	--	---	--------	--------	---	---	---	---	---

3.2. Упор и махи в упоре

3.2.1	Рабочий упор	Уверенное удержание упора в положении с пронированными кистями (кольца повернуты внутрь и прижаты к бедрам) и с кистями-кольцами, развернутыми параллельно.			П Р	Р О	О С	С	С	С	
3.2.2	Упор углом	Стильное удержание упора 3-5 с; отсутствие сутулой осанки, удержание колец с разворотом наружу, точное положение ног, приподнятая голова (см. также 2.1.2). Возможно меньшее разведение ног, минимальная «сутулость», голова приподнята, сведение колец произвольное (см. также 2.1.4).			П	Р О С	О С	С	С	С	С
3.2.3	Упор ноги врозь вне	Стильное удержание упора 3-5 с; отсутствие сутулой осанки, удержание колец с разворотом наружу, точное положение ног, приподнятая голова (см. также 2.1.2). Возможно меньшее разведение ног, минимальная «сутулость», голова приподнята, сведение колец произвольное (см. также 2.1.4).				П Р	Р О	О С	С	С	С

3.2.4	Размахивания в упоре	Навык активного исполнения достаточно широкого маха всем телом с мощной работой рук и подъемом тела не ниже уровня горизонтали; равноценность и ритмичность махов обоих направлений. Владение			П	П Р	Р О	О С	С	С	С
3.2.5	М. наз. стойка на р. и спад из стойки в упор	максимально свободным, с минимальным «дожимом» выход динамичны спадом из ст. в упор с мин. дв. плечами вперед и широким махом вперед в упоре.				П	П Р	Р О	О С	С	С

3.2.6	М. вп. вис и мах назад в висе («отодвиг вперед»)	Исп. на базе 3.2.4. Позднее, но быстрое полное отведение рук с кольцами назад без «проваливания» плеч и сильного сгибания тела; при дв. через «высокий угол» полное раннее выпрямление тела еще в упоре сзади.				П	П Р	Р О	О С	О С	С
3.2.7	М. наз. вис и мах вперед в висе («отодвиг назад»)	М. наз. в висе - на базе 3.1.2. М. наз. в упоре не ниже 45° над гориз.; позднее быстрое выведение рук вперед с минимально выраженным круговым дв. и без потери опоры о Владение четкой остановкой в ст. после маха наз. из упора, подъема м.н., переворота назад в ст.				П Р	Р О	О С	О С	С	С

3.3. Силовые и темповые подъемы в стойку

3.3.1	Стойка силой, сгибая руки, согнувшись	Исп. по типу 2.2.3. Динамичное равномерное движение вверх с одномоментным выпрямлением рук в локтях и плечах, ног - в таз. суст., а также с разворотом кистей с кольцами в положение наилучшего равновесия; отсутствие опоры предплечьями о тросы; устойчивость баланса, отсутствие заметных колебаний; свободная фиксация ст. в течении 5 сек. и более. Владение навыком вязкого подслабления мышц рук и плечевого пояса с гашением паразитных колебаний и тремора.				П Р	Р О	О С			
-------	---------------------------------------	--	--	--	--	--------	--------	--------	--	--	--

3.3.2	То же с прямыми руками («спичаг») Стойка силой, сгибая руки, прогнувшись	Исп. по схеме 2.2.4.				П	П Р	Р О С	О С	С	С
3.3.3		Исп. по схеме 2.2.5. Работа с кольцами: в уп. углом кисти слегка супинированы, при переходе в вертикал. упор кисти развернуты б. пальцами наружу, после подъема тела до 45 град. над гориз. кисти слегка пронаированы, в финальной фазе выхода в ст. – супинации кистей с кольцами до нормы (2.3.1).					П Р	Р О	О С	С	С
3.3.4	Фиксированная стойка в темповых соединениях	Владение быстрой, одномоментной фикс, равновесного положения в ст., по необходимости - быстрое гашение возникших колебаний.					П	П Р О	Р О С	О С	О С

3.4. Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед

3.4.1	Из вися согнувшись выкрут в вис	<p>Энергичное темповое исп. выкрута с подгот. сгибанием из высокого вися согн. Широкое круговое дв. руками с фиксацией высокого положения в начале спада в вис; подъем тела до начала спада (по пл. оси) - выше опоры, стопы выше головы, осанка закрытая. Далее свободный спад с подготовкой к броску ногами вперед.</p>			П Р	О С	О С	О С	О С	О С	С
-------	------------------------------------	---	--	--	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---

3.4.2	Высокий выкрут	Исп. м. вп. из виса. Полное выпрямление тела в высшей точке подъема, в положении вниз головой в створе колец с подъемом плеч выше уровня опоры; руки, туловище, ноги в этот момент -в одной плоскости; разведение рук в стороны - не более, чем на 45° от параллельного положения. Далее -сведение рук без потери высоты положения, закрытая осанка и свободный спад с				П	П Р	Р О С	О С	О С	О С
-------	----------------	--	--	--	--	---	--------	-------------	--------	--------	--------

3.4.3	Из вися согнувшись. выкрут назад и серия высоких выкрутов	подготовкой броска на м. в.п. Исп. на базе 3.4.1- 2 с наращиванием амплитуды дв. от выкрута к выкруту. Исп. не менее 2-3 высоких выкрутов.						Р	О С	О С	О С
3.4.4	С размахиваний переворот назад в стойку на р.	Исп. с высокого выкрута, с прямыми р. в остановку и «в проход».				П	П Р	Р О	О С	О С	С
3.4.5	Из ст. на р. спад назад в вис	Свободный, без силового сдерживания спад с незначительным разведением рук в стороны; удержание прямого положения тела (с допустимым подготовит, сгиб, и прогибанием перед нижней вертикалью); отсутствие гасящего мах «обрыва» в вися.				П	Р О	О С	С		

3.4.6	Б. оборот	<p>Возможность исп. после спада полноценного маха вп. с подъемом тела в целом выше опорной горизонтали (см. 3.1.2). Владение навыком компенсации остаточного кача в начале спада.</p>					П Р	П Р О	Р О С	О С	С
3.4.7	Высокие выкруты и серия б. оборотов	<p>Исп. на базе 3.4.4-5. Владение одиночным и серийными оборотами с подстроечными действиями при возникновении сбоев, кача и с четкой остановкой в ст. в конце серии.</p> <p>Исп. из ст. на р. Сохранение ритма дв., точное прохождение стойки. Навык компенсирующих действий при возникновении кача.</p>					П	П Р О	Р О	О С	С

3.5. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад

3.5.1	М. наз. из вися выкрут в.п. в вис прогнувшись	Исп. на базе 3.1.2. Раннее вкручивание с низко расположенными плечами -ошибка. Завершение выкрута - с мягким силовым опусканием в вис прогнувшись.				П Р	Р О	О С			
3.5.2	Высокий выкрут вперед	Исп. на базе 3.1.2, при макс. амплитуде маха. Четкая работа кистями при их пронации и вкручивании без потери давления на опору и высоты положения. В высшей точке дв. одновременное прохождение плоскости колец руками, туловищем и ногами в				П Р	П Р	Р О С	О С		С

		<p>положении высокой стойки «в кресте» (плеч, пояс выше уровня колец); опережающий «нырок» плечами вп. в этой фазе - ошибка; изготовление кистей с их активным макс. отведением назад в исх. положении для м. наз. -до прохождения тазом уровня колец; минимальное сгибание тела в начале спада в вис. См. 3.4.3.</p>									
3.5.3	Серия высоких выкрутов							П	П Р О Р О С	Р О С Р О С	О С
3.5.4	Подъем м. назад в упор и ст. на р.	<p>Исп. на базе 3.1.2 при максимальной амплитуде маха. Владение навыком полувкручивания вперед с относит, низким положением плеч при одновременном</p>					П Р	Р О	Р О Р О С	Р О С Р О С	О С

3.5.5	Из ст. на р. переворот вп. в вис и мах назад	Быстрое начало спада с четкой работой кистями при переходе в висовое положение; сохранение постоянной активной опоры и отсутствие «поддергивания» колец при переходе в висовое полож., прямое положение без обрывов у нижней вертикали и потери силы маха.					П Р	Р О	О С			
3.5.6	Большой оборот	Исп. на базе 3.5.4-5.						П	Р О	О С О С	О С О С	С О С
3.5.7	Высокий выкрут вп. и серия б. об.	Исп. на базе 3.5.3 и 3.5.6. См. также 3.4.7.										
3.5.8	Переворот вперед в упор («хонма»)	Исп. на базе 3.5.2 с максимальным подъемом в створ колец. Работа прямыми руками с непрерывной опорой о кольца и давлением вн. Завершение подъема с оттяжкой вперед при готовности выполнить эффективный мах в ст. на руках.						П Р	Р О	О С	С	С

3.6. Сальто назад

3.6.1	Сальто «прогнувшись»	Исп. с размах. и высокого выкр. (3.4.3) с ранним мощным «подрывом»; долгая тяга руками вдоль тросов и поздний (в пол. вниз головой) переход в полет -ошибка. Вращение в полете с прямым телом и руками, приподнятыми вверх; быстрое опускание рук к тазу -грубая ошибка				П	Р О	О С	С	С	С
3.6.2	Профилирующее сальто выпрямившись	То же, что 3.6.1, при условии выполнения в комбинации с соблюдением параметрических требований.						О С	С	С	С
3.6.3 1	Сальто с поворотом на 360°	Исп. на базе 3.6.2. Отпускание рук - строго одновременное, опора об одно кольцо для					П Р	Р О	О С	С	С

3.6.4	Двойное сальто	<p>после перехода в полет с окончанием не позже прохождения телом горизонтального положения лицом вниз.</p> <p>Исп. на базе 3.6.2, в полугруппировке, в возможно более раскрытом положении.</p>						П Р	Р О	О С
3.6.4	То же с поворотом на 360°	<p>Исп. на базе 3.6.2-3. Возможно более темповое исп. поворота с частичным раскрытием группир.</p> <p>Завершение поворота как в 3.6.2.</p>							П Р	Р О

3.7. Сальто вперед

3.7.1	Сальто согнувшись	Исп. на базе высокого выкрута вп. и подъемов м.н. (3.5.2, 3.5.4) характерной для них 1 СлпИЛИ полувкручивания. Отход в полет с незначительным сгибанием в таз. суст. Приземление -в плоскости подвеса колец.				П		Р О	О С	С	
3.7.2	То же с поворотом кругом	Поворот на разгибании тела с полным завершением не позднее прохождения тазом уровня колец.						П Р О	Р О С	О С	С
3.7.3	То же с поворотом на 360-540°	Исп. на базе 3.7.2. При отходе легкое сг. в таз. суст. с началом поворота от разгибания. После окончания поворота тело выпрямленное.							П Р	Р О С	О С

3.7.4	Двойное сальто в группировке	Исп. на базе 3.7.1 при общей мощности дв. Вращение в полураскрытом положении.							П Р	Р О	О С
3.8.1	Оборот назад из упора силой-темпом	Исп. махом вп. из уп. (3.2.4) с силовым контролем. При переходе в висовое пол.сохранение (при согн. руках) колец у таза; спад с выпрямлением рук в локтях - ошибка. Окончание с выходом на прямые руки в упор с телом, расположенным выше горизонт. Вариант - оборот в стойку на р.				П Р	Р О	О С	С	С	С

3.8. Обороты в упоре

3.8.2.	То же вперед	Требов., аналогичные 3.8.1. Выход в упор по типу подъема силой -ошибка.					П Р	Р О	О С	С	С
3.8.3	Оборот назад быстрым махом	Исп. спадом из ст. на р. или с подъема м.н. Техника - по модели оборота назад не касаясь на перекладине (1.8.1- 2).				П Р О	Р О	О С	С		
3.8.4	Оборотом назад соскок ноги врозь	Исп. на базе 3.8.3. Форсированный подъем (до отпускания колец) плечами назад-вверх до пол., близкого к вертикальному.				П Р	Р О	О С	С		
3.8.5	Двойной оборот назад через упор в вис согнувшись («вертушка»)	Быстрое вращение на опоре с темповым разворотом колец; сохранение постоянной опоры о кольца без «поддергивания» тросов.				П	Р О	О С	С	С	С

3.9. Вспомогательные маховые элементы

3.9.1	Мах дугой в вис	<p>Высокий мах с подтягиванием вверх и с полным выпрямлением рук и тела до гориз. положения в висе. Полное, раннее отведение рук «за голову» с сохранением опоры о кольца. Получение маха, достаточного для выполнения высокого выкрута вп. или подъема м. наз.</p>			<p>П Р О</p>	<p>Р О С</p>	<p>О С</p>	<p>С</p>	<p>С</p>	<p>С</p>	<p>С</p>
3.9.2	<p>Подъем разгибом в упор, упор углом</p>	<p>Выход на прямые руки в оттянутом положении, достаточном для вып. маха назад в стойку. При подъеме в угол-одномоментная остановка ног в гор. полож., без подстроечного их опускания в кон. положение.</p>			<p>П Р</p>	<p>Р О С</p>	<p>О С</p>	<p>С</p>	<p>С</p>	<p>С</p>	

3.9.3	Подъем назад в упор в стойку	Исп. из статич. виса согн. Приход в упор на прямых руках (без «дожима»), тело прямое				П	Р О	О С	С	С	С
3.9.4	Подъем махом вперед с маха разной силы	Исп. с размахиваний и спадов назад из упора и стойки на р. Выход в упор с круговым дв. руками назад-вниз, «за голову». Окончание подъема с замахом вперед при минимальном сг. тела. Владение вариативными «контрдействиями» в зависимости от изменения исходной силы маха вп. в висе.			П	Р О	О С	О С	С	С	С

3.10. Силовые упражнения

3.10.1	Из вися - вис прогнувшись	Исп. прямыми руками, ровным темпом. Тело прямое или слегка прогнутое.				П Р	Р	О С	С		
3.10.2	Горизонтальный вис спереди	Строго гор. Положение с выпрямленным телом без наклона головы вперед или назад. Удержание не менее 3 с. Способность быстрой фиксации гор. пол. с маха вп., быстрого опускания.				П	О Р	О С	С		С
3.10.3	Вкручивание вперед и силой вис прогнувшись	Исп. по схеме 3.10.1.		П		П Р	Р О	С			
3.10.4	Горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись	Исп. с прямым или слегка прогнутым телом. Фиксация 5 и б. с.		П		П Р	Р О	О С	О С	С	
3.10.5	Горизонтальный упор на прямых р., упор руки в стороны («самолет»)	Удержание с пр. телом не менее 5 с. Опора туловища о руки - грубая ошибка.					П	П Р	Р О	О С	О С

3.10.6	Из упора углом прогнувшись с руками ст. на р. ...	Равномерный темп, отсутствие паузы или изменение темпа при прохождении вертикального упора. Неширокое разведение рук.				П	Р О	О С	О С	С	С
3.10.7	Из ст. на р. опускание через гориз. упор в гориз. вис сзади или вис прогнувшись	Сохранение ровного темпа дв. и «обрыва» и точное попадание с приходом в конечн. пол.				П	П Р	Р О	Р О С	О С	С
3.10.8	То же через стойку руки в стороны	Требования, как в 3.10.6.						П Р	Р О С	С	С

3.10.9	Упор руки в стороны, «крест»	<p>Расположение всех зв. в одной вертикальной плоскости без отведения рук назад, сгибания (прогибания) тела, прямое полож. головы, точно гориз. полож. рук (при переразгибе в локтевых суставах - гориз. положение предплечий), расположение локтевой впадины книзу (а не вперед). Активное ("упорное", а не висовое) положение. допускающее возможность «дожима» в упор. Способность фиксации «креста» (не менее 5 с) после маховых подъемов, быстрых опусканий и т.п.</p>				П	Р О	О С			
--------	------------------------------	---	--	--	--	---	--------	--------	--	--	--

3.10.10	Стойка на р. руки в стороны («обратный крест»)	Исп. опусканием из ст. на р. Фиксация в полож. с руками не менее, чем в 30° от горизонт. Прогибание тела и выведение плеч вперед - минимальные. Отсутствие тремора и движений кольцами в передне-заднем направл.						П Р	Р О	Р О	Р О
---------	--	--	--	--	--	--	--	--------	--------	--------	--------

4. КОНЬ-МАХИ

- 4.1. Упоры и плоские махи,*
- 4.2. Круги продольно и универсальный круг,*
- 4.3. Круги поперек,*
- 4.4. Круги продольно с переходами и противходами,*
- 4.5. Круги поперек с проходами вперед и назад,*
- 4.6. Круги с одноименными поворотами («стойкли»),*
- 4.7. Круги прогнувшись,*
- 4.8. Круги с разноименными поворотами («винты»),*
- 4.9. Движения в стойку на руках.*

Условные обозначения:

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

«Р» - углубленное разучивание упражнения,

«О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка,

«С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

Сокращения:

пр. - правая

т. - тело вл. - влево

р. - ручка лев. - левая

т. и р. - тело и ручка уп. - упор

п., первый – перемах

№	Упражнения	Технические требования	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы (два этапа)				Группы спортивного совершенствования мастерства		
			годы обучения и совершенствования								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.1. Упоры и плоские махи											
4.1.1	Статические упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами	Исп. в ручках, на коне без ручек. Контроль высокой посадки, осанка закрытая.	П Р	Р О	Р О С	О С					
4.1.2	Упоры (4.1.1) в ручках, т. и р., теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево-вправо) «рукохождением»	Основные требов. те же, что в 4.1.1. В положениях «ручка-тело» владение техникой «выравнивания» положения за счет действий в плеч, поясе.	П Р	Р О	Р Р О	О С					
4.1.3	Размахивание в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов	Исп. в ручках, на коне без ручек и др. Владение базовыми размах. с маятникообразн. движ.м всем телом, тех. отталкивания рукой, одноименной маху с освобождением кисти и передачей тяжести на разноим. руку и синхронным махом «ведущей»		П	Р О	О С	С				

4.1.4	Размахивания с одноименными перемахами ординарные (из упора п. правой вправо в упор ноги вр. - мах влево-п. правой вправо в упор - п. левой влево и т.д.)	ногой. Значительное отставание «ведомой» ноги от «ведущей» — грубая ошибка. То же, что 4.1.3, но с максимальной амплитудой: колено «ведущей» ноги в высшей точке дв. - на уровне пл. пояса.		П	Р О	О С	С	С	С	С	
4.1.5	Круги одной одноименные из упора (правой вправо, левой влево)	То же, что 4.1.4. «Ведомая» нога при перемахе назад подтягивается высоко вверх к «ведущей».			П Р О	Р О	О С	С	С	С	
4.1.6	То же из упора сзади	См. 4.1.5.			П Р О	Р О	О С	С	С	С	

4.1.7	Круги одной разноименные из упора (правой влево, левой вправо)	То же, что 4.1.5-6. Особо акцентированный взмах "ведущей" ногой, «пропускающей» под собой «ведомую» ногу, выполняющую номинальный круг.			П Р О	Р О	О С	С	С	С	
4.1.8	То же из упора сзади (правой влево, левой вправо)	То же, что 4.1.7.			П Р О	Р О	О С	С	С	С	
4.1.9	Размахивания с разноименными перемахами (из упора пер. пр. вл. вперед - пер. лев. впр. вперед в упор сзади -пер. пр. вл. - пер. лев. вправо в упор и т.д.)	То же, что 4.1.3-8.			П Р О	Р О	О С	С	С	С	С
4.1.10	Прямые скрещения в обе стороны	То же, что 4.1.3-9. Навык исполнения длинной серии скрещений с установившимся ритмом.			П Р О	Р О	О С	С	С	С	С
4.1.11	Обратные скрещения в обе стороны	То же, что 4.1.10.			П Р О	Р О	О С	С	С	С	С

4.2. Круги продольно и универсальный круг

4.2.1	Круги на круглом «грибке»	Первичный навык серийных кругов. Владение высокой посадкой, устойчивым ритмом дв., навыком корректирующего «подворота» тазом внутрь при перемахе назад, умением удерживать исходную ориентацию в упоре на снаряде без «дрейфа» вокруг «грибка».		П	П Р	Р О	О С	С	С	С	С
-------	---------------------------	---	--	---	--------	--------	--------	---	---	---	---

4.2.2	Круги продольно в ручках ординарные	Навык работы практически с прямым телом, высокой посадкой, на широкой амплитуде, в быстром темпе, с устойчивым ритмом. «Оттяж-упоре и уп. сзади. Траектория стоп без существенного опускания после пере-махов над телом коня. Ранняя бесшумная постановка кисти «под бедро». Навык исполнения кругов с изменением темпа (замедление-ускорение). Навык исп. серии не менее 10 кругов наскоком в упор и из упора сзади.			П Р	Р О	О С	С	С	С	С
4.2.3	Круги продольно на т. и р. (правой и левой рукой)	Исп. на базе 4.2.2 с дополнительным выравниванием посадки при разновысокой опоре.					П Р	Р О С	О С	О С	С
4.2.4	Круги на ручке (левой, правой)	Исп. на базе 4.2.2, особо высокая посадка с четким расположением кистей на ручке.						П Р	Р О С	О С	С

4.2.5	Круги на теле (ручка справа, слева) и седле	Исп. на базе 4.2.2-3.					П Р	Р О С	О С	О С	С
4.2.6	Круги «деласал-томас» на разных частях коня	Осн. требования, как в 4.2.2. Движение таза в упоре не ниже уровня плечевого пояса.				П	П Р	Р О С	О С	О С	С
4.2.7	Круги с сомкнутыми ногами и круги «деласал-томас» на полу (профилирующие формы кругов)	Навык выполнения длинной серии кругов с сохранением темпа и максимальной амплитуды движения.							П	П Р О	Р О

4.3. Круги поперек

4.3.1	Круги на теле лицом внутрь и на ближней ручке	Исп. на базе профилирующего круга (4.2.2,4.2.7). Допустимо незначительное опускание ног в упоре с соответственно низким прохождением ног над ручкой в упоре сзади. Сильное опускание ног в упоре, удлинение траектории стоп по продольной оси коня и отклонение от точно фронтального положения в упоре (обычно с разворотом вправо при кругах против часовой стрелки) - ошибки.			П	П	П	П	П	Р О С	Р О С
4.3.2	То же лицом наружу и на дальней ручке	Требования, аналогичн. 4.3.1, с соответствующим изменением ориентировки.					П	П Р	П Р О	Р О С	Р О С
4.3.3	Круги поперек «деласал-томас» на разных опорах	Исп. на базе 4.2 7 4.3.1-2.					П	П Р	П Р О	Р О С	Р О С

4.4.1	Круги на коне без ручек со смещением влево-вправо	Навык энергичного смещения по продольной оси коня с возможно меньшим количеством «шагов» руками.				П	П Р	Р О	О С	С	
4.4.2	Прямой переход по всем зонам коня	Исп. на базе 4.2.2-3. Навык работы вплотную к ручке перед подъемом на нее, отсутствие аритмии при изменении зоны опоры, резких «спадов» при сходе с ручки.					П Р	Р О	О С	С	С
4.4.3	То же «прыжком»	Сохранение ровного темпа при переходах, сохранение постоянной высокой посадки; выраженная поочередная смена кистей после «прыжка» — ошибка.							П Р О	Р О С	О С

4.4.4	Прямой переход «мимо ручек»	Исп. на базе 4.2.2., 4.4.1.						П	П Р П	Р О П Р	О С Р О
4.4.5	Обратный переход по всем зонам коня («про-тивоход»)	Исп. на базе 4.2.2-3, 4.4.2. Подчеркнуто расширенная амплитуда движений, четкая работа кистями в упорах сзади.									
4.4.6	Прямой и обратный переходы кругами «деласал-томас»	Исп. на базе 4.2.6-7, 4.4.2-5.							П	П Р	Р О
4.5.1	Проход вперед по всем зонам коня	Исп. на базе 4.2.7, 4.3.1-2.					П	П Р	Р О	Р О	О С
4.5.2	То же назад	См. 4.5.1.						П Р	Р О	Р О	О С
4.5.3	Проходы вперед и назад кругами «деласал-томас»	Исп. на базе 4.2.6-7, 4.5.1-2.						П	П Р	Р О	О С
4.6.1	Из упора на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади на ручках и круги («вход прямым стойкли»)	Широкое круговое движение с минимально согнутым телом; опора о «свободную» опорную руку без ее касания тазом; сохранение единого темпа в ходе всего соединения.		П	П Р	Р О	Р О	О С	О С	С	С

4.6.2	С кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади и круги на т. и р. («выход прямым стойкли»)	То же, что 4.6.1.			П	П Р	Р О	Р О	О С	С	С
4.6.3	«Вход-выход» и «выход-вход» в форме соединений «стойкли» 4.6.1 и 4.6.2	То же, что 4.6.1-2.				П Р	Р О	Р О	О С	С	С
4.6.4	С кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на т. и р. («выход обратным стойкли»)	То же, что 4.6.1-3.				П	Р О	Р О	О С	С	С
4.6.5	С кругов на т. и р. «вход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на ручках («вход обратным стойкли»)	То же, что 4.6.1-4.				П	Р О	Р О	О С	С	С
4.6.6	«Выход-вход» и «вход-выход» в форме соединений «обратных стойкли» 4.6.4 и 5	То же, что 4.6.1-5.					П Р	Р О	О С	С	С

4.6.7	С кругов в ручках из упора сзади «выход плечом назад» в упор на ручку поперек и «вход плечом вперед» в ручки («чешский»)	То же, что 4.6.1-6.				П	П Р	Р О	О С	С	С
4.6.8	С кругов на козле, «грибке» из упора сзади последовательные многократные повороты «плечом назад» в упор и «плечом вперед» в упор сзади (типа «шагинян»)	То же, что 4.6.1-7, с сохранением широкой амплитуды махов как в профилирующих кругах двумя (4.2.2, 4.2.7). Угол поворота не фиксирован.			П Р	Р О	Р О	О С	С	С	
4.6.9	То же на теле с поворотами на 90° («шагинян»)	То же, что 4.6.К. Силовое исполнение перемаха через ручки в упоре на теле лицом наружу и значительное опускание ног после этого перемаха - грубая ошибка. Сохранение единого темпоритма махов во всех фазах соединения.				П	П Р	Р О	О С	С	С

4.6.10	«Чешский» на ручке (по типу 4.6.7)	То же, что 4.6.7.						П Р О П Р О	Р О С Р О	О С Р О	С О
4.6.11	Прямые и обратные «стойкли» в форме «деласал-томас»	Исп. на базе 4.2.6, 4.6.3, 4.6.6-7, 4.6.9-10.									
4.7. Круги прогнувшись											
4.7.1	С кругов в ручках круг прогнувшись с поворотом на 360°	Начало и окончание круга исп. на базе «чешского» (4.6.7). Высокий равномерный темп дв. во всех фазах упражнения со способностью переходить к другим упражнениям без промежуточных кругов двумя в ручках, владение навыком поддержания кругового движения при переходе по ручкам. Преобладание силовой работы над инерционным движением - ошибка.					П	П Р	Р О	О С	О С

4.7.2	Круги прогнувшись на теле («вертолет»), то же на полу	Исп. на базе 4.7.1.							П	П Р	Р О С
4.7.3	Круг (круги) прогнувшись с «выходами» и «входами» плечом вперед и назад на разных частях коня и одной р.	Исп. на базе 4.7.1-2, 4.6.9.							П	П Р	Р О С
4.8. Круги с разноименными поворотами («винты»)											
4.8.1	На козле, «грибке» круги двумя с элементами поворота винтом на 90° и промежуточными кругами из упора и упора сзади	Круговая основа - на базе профилирующего круга двумя (4.2.2). Особо четкая работа в упорах сзади с ранней постановкой рук. Тело практически прямое, с работой «от плеча». Устойчивая приподнятая				П	П Р	Р О С	О С	С	

4.8.2	То же на теле с промежуточными кругами двумя	траектория стоп, максимально приближенная к правильному кругу. Способность выполнять в одном подходе не менее одного полного цикла поворотов с суммарным поворотом 360°. То же, что 4.8.1. Минимальная разница в высоте движения при переменах над ручками и махах в др. упорах.					П	П Р	Р О	О С	С
4.8.3	То же без промежуточных кругов	Исп. на базе 4.8.2.						П	Р О	О С	С
4.8.4	«Винты» с поворотами на 90° и «входами-выходами» с тела на ручку и обратно с промежуточными перемахами и кругами	Исп. на базе 4.8.3 и 4.4-5.							П	Р О	О С

4.8.5	То же слитно, без промежуточных кругов	То же, что 4.8.4.							П	П Р О	Р О	
4.8.6	То же с проходом «винтом» по всем частям коня	Исп. на базе 4.8.4-5.										
4.8.8	Элементы «винтов» и полный цикл поворотов «винтом» с проходом по всем частям коня в форме «деласал-томас»	Исп. на базе 4.8.6 и техники кругов «деласал-томас».								П	Р О	
4.9. Движения в стойку у на руках												
4.9.1	Круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках	Отсутствие явного силового «дожима» и потери темпа движения при выходе в стойку на р.							П	ПР	Р О	Р О
4.9.2	То же с кругов «деласал-томас» из упора поперек на теле лицом наружу в соскок	То же, что 4.9.1.							П	ПР	Р О	Р О

4.9.3	То же с кругов в ручках	То же, что 4.9.1-2.						П	П	Р	Р
4.9.4	То же с кругов из упора поперек на теле лицом внутрь	То же, что 4.9.1-3.						П	П	Р	Р
4.9.5	Круги поперек (с сомкнутыми ногами) лицом наружу в стойку на руках и соскок	Владение модифицированным кругом двумя с намеренным опусканием ног в упоре сзади и высоким движением при перемахе назад в стойку на р.							П	Р	Р
4.9.6	То же лицом внутрь	То же, что 4.9.5, но с опусканием ног в упоре.							П	Р	Р
4.9.7	Прямое скрещение или круг одной с поворотом в стойку на руках одной ручке поперек и сход в упор ноги врозь на ручках	Исп. на базе 4.1.10 с предельно форсированной амплитудой маха и добавленной силовой работой на отведение опорной руки. Выполняется без нарушения общего темпа маховой работы; резкое замедление движения к стойке с явно выраженным «дожимом» - ошибка.							П	П	П

5. опорный прыжок

5.1. Прямые прыжки.

5.2. Прыжки переворотом вперед.

5.5. Прыжки переворотом вперед - сальто (конь в длину, снаряд Spieth).

5.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину, снаряд Spieth).

5.5. Рондатовые прыжки (конь в длину, снаряд Spieth).

5.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину, снаряд Spieth).

Условные обозначения:

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

«Р» - углубленное разучивание упражнения,

«О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка,

«С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

№	Упражнения	Технические требования	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы (два этапа)			Группы спортивного совершенствования мастерства				
			годы обучения и совершенствования									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
5.1.1	Козел в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись	Исп. с быстрого разбега, с отталкиванием от далеко отставленного мостика. Замах в пределах 30-45° над горизонталью.	П	П Р О								
5.1.2	Козел в длину: прыжок ноги врозь	Наскок, как в 5.1.1. Навык мощного курбета, синхронного с отталкиванием руками со сгибанием в тазоб. суст. не более, чем до угла 135°. Опускание стоп в курбете не ниже уровня плечевого пояса. «Сваливание» плеч вперед при отталкивании руками -грубая ошибка. Полное разгибание тела и широкое разведение ног сразу после (но не во время) курбета;		П Р	Р О С	С						

		вылет над опорой с движением стоп не ниже опорной плоскости. Высоко-далекая траектория полета после толчка руками.									
5.1..3	Конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня	Исп. на базе 5.1.2.	П	П Р	Р О С	О С					
5.1.4	То же согнувшись	В сравнении с 5.1.2-3 замах увеличенный. Четкая, но без паузы, демонстрация положения согнувшись в полете. Полное выпрямление тела до прихода в доскок.		П	П Р О	Р О С	О С	С			
5.1..5	Козел в длину: прыжок ноги врозь с близко поставленного мостика	Форсированный разбег, короткий наскок с низким замахом, владение ритмом резко укороченного наскока с мощным отталкиванием руками и высоко-далеким вылетом.									

5.1.6	Конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о бл. часть коня	Исп. на базе 5.1.5.			П	Р О	С				
5.1.7	Конь в длину: прыжок лётном толчком о дальнюю часть коня	Исп. на базе 5.1.3-4. Замах в пределах 3(М-0° над гор. с легким пригибанием. Сгибание при курбете не более, чем до 135°, с опусканием ног не ниже, чем до горизонт, положения. Положение в полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх.					П	П Р О	О С	С	С
5.1.8	То же толчком о ближнюю часть коня	Исп. на базе 5.1.6-7.						П	П Р О	Р О С	С
5.1.9	Прыжки лётном с поворотом на 360° толчком о дальнюю и бл. части коня	Исп. на базе 5.1.7-8. Поворот - немедленно на разгибании после курбета.						П	П Р О	Р О С	О С
5.2.1	Стол: отталкиванием с трамплина, минитрампа переворот вперед прогнувшись	Демонстрация двух полетных фаз движения, отталкивание прямыми руками без сваливания плечами вперед.		П	Р О С	С					

5..2.2	То же через коня в ширину, отталкиванием с мостика	Активный разбег, навык стопорящего отталкивания ногами с мостика и руками от коня; замах в зоне 45° над гор.; сохранение прямых рук в отталкивании при использовании рессорных свойств пл. пояса. «Сваливание» плечами вперед - грубая ошибка. Выраженный вылет после отталкивания руками.		П	П Р О	Р О С	О С				
5..2.3	То же через коня в длину, «профилирующий» прыжок	Исп. на базе 5.2.2. Форсированный разбег с коротким стопорящим наскоком на коня, навык мощного отталкивания прямыми руками с использованием рессорных свойств всего тела. Вылет в прямом положении. Высоко-далекий полет до приземления, руки вверх.			П	П Р	Р О	О С	С	С	С

5..2.4	Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь	Исп. при полной мощности разбега, низким стопорящим наскоком. Навык отталкивания прямыми руками с элементами «кипы», тормозящей избыточное вращение вперед без потери высоты полета. Демонстрация четкой «складки» в полете с ранним разгибанием.				П	П Р О	Р О С	С		
5..2.5	Отталкиванием о бл. часть коня переворот вперед «ямасита»	Особо низкий жесткий наскок с закрытой осанкой и отталкивание с разгибанием тела и «броском» ногами вперед-вверх до полного выпрямления (или легкого прогибания) тела.					П	П Р О	О С	С	С

5..2.6	Переворот вперед выпрямившись с поворотом на 360°	Исп. на базе 5.2.3. Поворот только после отрыва от опоры, завершение полного поворота не позднее прохождения телом (перед приземлением) положения 45° над горизонталью. Разведение рук в стороны не раньше окончания поворота.					П Р О	Р О С	О С	С	С
5..2.7	То же техникой «ямасита»	Исп. на базе 5.2.5. Поворот -от разгибания тела после отталкивания руками.						П Р О	Р О С	О С	С

5.3. Прыжки переворот вперед-сальто (конь в длину, снаряд Spieth)

5..3.1	Профилирующий переворот - сальто вперед	Мощный разбег, короткий низкий стопорящий наскок, жесткое отталкивание руками с использованием рессорных свойств двигательного аппарата, отход в полет в прямом вертикальном положении. Начало группирования (полугруп-пировка) не раньше потери связи с опорой; плотное сгибание тела в полете - ошибка. Разгибание - в начале нисходящей части высокодалекой траектории полета.					П	П Р	Р О С	О С	О С
5..3.2	То же с поворотом кругом	Исп. на базе 5.3.1. Поворот на разгибании движением стоп вверх-вперед с выпрямлением ног. Поздний поворот перед приземлением - ошибка.						П Р О	Р О С	О С	О С

5.3.3	Переворот - сальто вперед выпрямившись	Исп. на базе 5.3.1.								П Р	Р О С
5.3.4	Переворот - сальто вперед с поворотом на 360°	Исп. на базе 5.3.1, 5.3.3.							П Р	П Р О С	Р О С
5.3.5	Переворот-отталкивание с поворотом кругом -сальто назад («куэрво»)	Исп. на базе 5.3.1. Поворот кругом ранним темпом, но только после отрыва от опоры руками.						П Р	Р О С	О С	С
5.3.6	Переворот-двойное сальто вперед («роче»)	Исп. на базе 5.3.3.									П Р О С
5.3.7	То же, что 5.3.1-6, техникой «ямасита»	Наскок и отталкивание руками исп. на базе 5.2.5, полетная часть – как в 5.3.1—6.						П	П Р О	Р О	О С

5.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину, снаряд Spieth)

5.4.1	«Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок)	<p>Полный поворот кругом в наскоке на руки, в наскоке положение «натянутого лука» в ст. на р., активное курбетное дв. (с «ударом» стопами вверх-назад на подъем); курбет от напряженно прогнутого до незначительно согнутого положения тела при переходе в полет. Поздний низкий курбет «в пол» - грубейшая ошибка. Отход в полет не позднее ухода тела от вертикал. ст. на р. на 15-20°. Руки в полете свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу - ошибка. Навык вариативного исполнения прыжка по типу «перекрут-недокрут» без потери высоты полета.</p>				П	П Р	Р О	О С	О С
-------	---	--	--	--	--	---	--------	--------	--------	--------

5.4..2	То же согнувшись	Исп. на базе 5.4.1 с незначительным сгибанием тела. Разгибание не позднее прохождения телом гориз. положения перед доскоком.							П Р О	Р О С
5.4.3	То же с прямым телом	Исп. на базе 5.4.2 с еще меньшим по углу сгибания, но более мощным курбетом. После сгибания в курбете немедленное выпрямление тела с подъемом плечами вверх-назад.								П Р
5.4.4	«Цукахара» с поворотом на 360°	Исп. на базе 5.4.1 или 5.4.3. Начало винтообразующего движения в повороте - на разгибании от курбета. Направление поворота в наскоке и при отходе - физически одноименное.					П		П Р	Р О
5.4..5	«Цукахара» с поворотом на 720°	Исп. на базе 5.4.3^.								П Р

5.4.6	Наскок с поворотом на 90° в стойку боком и сальто с поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»)	Прыжок, часто ошибочно именуемый и оцениваемый как «цукахара с поворотом на 360°». В отличие от собственно «цукахары» (5.4.1-5) не имеет курбетных действий и исп., в основном, за счет «наката», получаемого в разбеге, а повороты в наскоке и после отхода выполняются в разные стороны. В безопорной фазе технически базируется на сальто вперед с поворотами (а не назад, как в «цукахаре»).				П	П Р	Р О	О С	О С
5.4.7	То же с поворотом на 540° во второй полетной фазе	Прыжок, ошибочно квалифицируемый как «цукахара с поворотом на 720°». Исп. на базе 5.4.6.						П	П Р	Р О С

5.5. Рондатовые прыжки (конь в длину, снаряд Spieth)

5..5.1	Рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись	Приход на руки, отталкивание и вторая полетная фаза - по модели наскока в «цукахаре» (5.4.1). Исп. на базе 5.5.1 и 5.4.4-5.					П	П Р	Р О	О С	О С
5..5.2	То же с поворотом на 360, 720°	Исп. на базе 5.5.1.						П	П Р О	Р О	О С
5..5.3	То же, что 5.5.1, с 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись	Исп. на базе 5.5.1.						П	П Р	Р О	О С
5..5.4	Рондат на мостик - «твистовый» полупереворот назад с поворотом кругом на руки и 1,5 сальто вперед в полугруппировке, согнувшись, выпрямившись	Низкий стопорящий наскок в закрытое положение с отталкиванием по типу «ямасйты» (5.2.5, 5.3.7).							П Р О	Р О С	О С

5.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину, снаряд Spieth)

5.6.1	Наскок с поворотом на 90° и соскок в стойку боком к снаряду	Активное, возможно более синхронное отталкивание руками с подлетом после перехода в безопорное положение.				П	П Р	Р О С	О С	С	
5.6.2	То же с одноименным и разноименным поворотом на 90° в стойку лицом и спиной к снаряду	Исп. на базе 5.6.1 с быстрым поворотом на взлете.					П Р О	Р О С	О С	С	С
5.6.3	То же с одноименным (разноименным) поворотом на 270° в ст. спиной (лицом) к снаряду	Исп. на базе 5.6.2.					П Р	Р О С	О С	С	С
5.6.4	То же и полтора сальто боком в «разорванной» группировке или согнувшись ноги врозь	Исп. на базе 5.6.1.							П Р	Р О С	О С

6. АКРОБАТИКА

6.1. Упоры, равновесия, стойки.

6.2. Простые прыжки и приземления.

6.3. Перекаты, кувырки, кульбиты.

6.4. Перемахи и круги ногами.

6.5. Непрыжковые перевороты.

6.6. Перевороты вперед.

6.7. Перевороты и темповые сальто назад.

6.8. Сальто назад.

6.9. Сальто вперед.

6.10. Сальто типа «твист» и «колпинское».

6.11. Перевороты и сальто боком.

6.12. Базовые комбинации прыжков.

Условные обозначения:

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

«Р» - углубленное разучивание упражнения,

«О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка,

«С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

№	Упражнения	Технические требования	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы (два этапа)				Группы спортивного совершенствования мастерства		
			годы обучения и совершенствования								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.1. Упоры, равновесия, стойки											
6.1.1	Основная стойка, руки вверх, поза статического равновесия при доскоках	Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх	О С	С							
6.1.2	Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади	Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом	О С	С							
6.1.3	«Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад	Исп. с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечн. тонуса с наклоном головы назад	П Р О	Р О С	О С	С	С				
6.1.4	Переднее-задний «полушпагат» и «шпагат»	Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний»	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С	С
6.1.5	Фронтальный («прямой») «шпагат»	Свободное опускание до упора тазом	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С	С

6.1.6	Стойка на одной другая вперед, в сторону	Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.	О С	С	С						
6.1.7	Равновесие на одной ординарное («ласточка»)	Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое(плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С		
6.1.8	Равновесие на одной боковое	То же, что 6.1.7.		П	П Р О	Р О С П Р	С	С	С		
6.1.9	Равновесие на одной с наклоном назад	Навык балансирования при усложненном зрительном контроле.					Р О С	О С	С		
6.1.10	Равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги	То же, что 6.1.7-8. Свободное владение «прямым» шпагатом на основе активной подвижности в суставах.				П Р	П Р О	Р О С	Р О С	О С	С

6.1.11	Равновесие на одной с изменением позы	Исп. как последовательное соединение равновесий типа 6.1.7-10 и т.п. Навык уверенного контроля баланса в условиях сбивающих воздействий, изменения мыш. тонуса.			П	Р О С	О С	О С	С		
6.1.12	Равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов	Навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррекций при сложном балансировании.				П Р	Р О С	Р О С	Р О С	Р О С	О С
6.1.13	Из упора присев стойка на голове и руках	Исп. силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.	П Р	Р О	Р О С	С					
6.1.14	Стойка с опорой головой о ладони и предплечья	Длительное удержание стойки с прямым телом.			П Р О	С					

6.1.15	Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером	Исп. на полу. Первичный навык балансирования. Расстановка кистей - уже ширины плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Приподнятая голова, напряженная шея и сильное прогибание -грубые ошибки. Навык самостоятельной фиксации ст. не менее 3 с.		П	П Р О	Р О С	О С	С			
6.1.16	То же без опоры и помощи	Точный выход в равновесное положение первым же махом-толчком. Длительное (десятки с) удержание ст. с уверенным балансированием.			П	П Р О	Р О С	О С	С	С	
6.1.17	Стойка на р. силой, сгибая руки и прямыми р. с согнутыми н.	Навык быстрого, темпового выхода в ст. с четким выпрямлением рук и всего тела в равновесном положении.			П	П Р О	Р О С	О С	С	С	

6.1.18	Из упора стоя согнувшись стойка на р. прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»)	Поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедр, суст. в ровном темпе, без ускорения во второй части подъема. Одновременное выпрямление в плечах и тазоб. суст. с сильным наклоном плечами вперед -ошибка. При исп. ноги врозь разведение ног (точно через стороны) только после полного выпрямления в плечах.				П	Р О	О С	С	С	С
6.1.19	То же из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне	Исходные упоры см. в 6.1.22. Технику подъема в ст. см. в 2.2.4.						П	П Р О	Р О С	О С

6.1.20	Из упора лежа стойка на р.силой, прогнувшись, согнутыми руками	Равномерное движение до равновесного положения. Сильное прогибание или сгибание тела - ошибка.							П Р	Р О С	О С		
6.1.21	Горизонтальный упор на локте с опорой и без опоры другой р.	Согнутая рука опирается локтем о подвздошную ость, другая -опирается выпрямленной или (при одноопорном равновесии) произвольно балансирует.							П Р	Р О С			
6.1.22	То же на согнутых и прямых руках	Тело прямое или незначительно прогнутое. Сильно поднятая голова - ошибка.			П			П Р	Р О	О С	О С		
6.1.23	Упор углом, упор ноги врозь вне, высоким углом	Исп. на базе 2.1.2-5.						П Р О	П Р О	Р О С	О С	С	
6.1.24	Стойка на одной руке	Произвольный выход в равновесное положение, поза удержания -по выбору.								П Р	Р О	О С	О С

6.2. Простые прыжки и приземления

6.2.1	Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу)	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками.	Р О С	О С	С						
6.2.2	Прыжок (соскок) «в глубину» с подвешенного мостика на мат	Исп. на базе 6.2.1. Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.		П Р О	О С						
6.2.3	То же, что 6.2.1, с разбега	3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.		П Р О С	Р О С	О С					

6.2.4	То же с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат	Исп. на базе 6.2.2-3. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком. Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.		П	Р О С	О С	С					
6.2.5	То же, что 6.2.1-4, с поворотом кругом и доскоком	То же, что 6.2.5.		П	П Р О С	Р О С	О С	С				
6.2.6	То же, что 6.2.5, с поворотом на 360°	То же, что 6.2.5.			П Р О Р О С	Р О С С	О С	С	С			
6.2.7	Темповой подскок («вальсет»)	Владение координацией вальсета в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения вальсета со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».	П	П Р	О С	С						

6.3. Перекаты, кувырки, кульбиты

6.3.1	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Быстрое взятие положения гр. и выпрямление с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в гр. и переменах.	Р О С								
6.3.2	В положении группировки, лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восст. гр.) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вр. наз.).	П Р О	Р О С	С						
6.3.3	То же, что 6.3.2, до упора присев при дв. вп. и до высокого упора (стойки) на лопатках при дв. наз.	То же, что 6.3.2.		П Р О С	О С						
6.3.4	Из основной ст., сгибаясь, сед с прямыми ногами и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.			П Р О	Р О С					

6.3.5	Из стойки на коленях перекач вперед прогнувшись и перекач назад в упор лежа, в стойку на коленях	Неоднократное повторение перекатов вперед-назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись.			П Р	Р О С	О С				
6.3.6	Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четкой группировкой в перекачате.	П Р О	О С							
6.3.7	Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед	Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упр. При дв. со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях - грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.	П	П Р	Р О С	С					

6.3.8	То же с серией темповых кувырков	Каждый кувырок исп. в соответствии с требованиями в 6.3.7.	П	П Р	Р О С	О С	С				
6.3.9	С прыжка или полупереворотом из ст. на р. кувырок вперед с прямыми ногами в основн. ст.	Спад с незначит. согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед; переход к вставанию с выпрямлением тела без потери темпа движения.			П	П Р О	Р О С	О С			
6.3.10	Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев	Исп. с темпового наклона вп. с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу дв. Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях -грубые ошибки. Активная опора руками с полным освобождением головы от опоры о мат.			П Р О	Р О С	О С				

6.3.11	То же с серией быстрых кувырков	<p>Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голени при завершении упр.</p> <p>В каждом цикле кувырка подчеркнуто активное отталкивание ногами с энергичным дв. назад плечами в пережат.</p>			П Р	Р О С	О С				
6.3.12	Из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад	Сохранение единого темпа в серии, контроль группировки.			П Р	Р О С	О С				
6.3.13	Кувырок назад через плечо и пережат в упор на бедрах или уп. лежа	Исп. на базе 6.3.10. Навык асимметричной работы руками и головой с ее наклоном к плечу. Опора головой о мат - ошибка.			П Р	Р О	О С	С			

6.3.14	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согн.	При опоре руками за головой - темповое разгибание ногами вверх с полным освобождением головы от возможного касания мата.			П Р	Р О	О С	С			
6.3.15	Кувырок назад в стойку на р. с согнутыми и прямыми руками	Исп. из спада в сед (6.3.4). При работе с согнут, р.р. - точный подворот кистей перед постановкой. При исп. с прямыми р.р. - навык постановки и разворота кистей.				П Р	Р О С	Р О С	Р О С	Р О С	О С
6.3.16	На акр. дорожке с разбега полет-кувырок	Быстрое набегание со взмахом руками вверх-вперед; низкое дв. руками - грубая ошибка. Полет по высоко-далекой траектории (через «препятствие»). Группирование - только по мере последовательного прихода звеньев тела на опору; сгибание ног в			П	Р О	О С	С	С		

6.3.17	То же отталкиванием с мостика и мини- трампа	группировке не раньше прихода поясницей на опору. Плотная фиксация группировки при окончании кувырка с «темпом» на дв. вп.; разбросанная группировка - грубая ошибка. Исп. на базе 6.3.16. Движение по высокой растянутой траектории с открытой осанкой и прогибанием («ласточкой») в высшей точке движения.					П Р О	Р О С	О С	С	
6.3.18	То же с поворотом на 360°	Исп. на базе 6.3.16. Владение техникой винтообразующих действий с асимметричной работой руками. Окончание поворота в начале нисходящей ветви траектории.					П Р О С	Р О С	О С	С	

6.3.19	Рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»)	Требования к траектории, как в 6.3.17. Владение навыком быстрого безопорного поворота кругом в высшей точке полета.					П Р О	Р О С	О С	С	С
6.3.20	То же с поворотом на 540°	Исп. на базе 6.3.19.							П Р О	Р О С	О С
6.4.1	Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади	Невысокое движение тазом над опорой, круговое дв. прямой ногой без касания пола, приход в к.п. с прямым телом.			П Р	Р О С	О С				
6.4.2	Прямой перемах согнувшись в упор лежа сзади	Перемах прямыми ногами без касания пола.				П Р О	Р О С	О С	С	С	
6.4.3	То же в упор углом, упор высоким углом	Исп. на базе 6.4.2. Замедленное равновесное движение.					П	Р О	О С		
6.4.4	Из упора лежа круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно	Четкая фиксация к.п. без опускания таза к полу, голова приподнята.			П	П Р О	Р О С	С			

6.4.5	Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор	Четкое дв. прямой ногой, низкое расположение таза над опорой.			П	П Р О	Р О С	О С	С		
6.4.6	Круги двумя	Исп. на базе 4.2.7.							П	П Р	Р О С
6.4.7	То же в форме «деласал-томас»	То же, что 6.4.6.						П	П	П Р	Р О С
6.4.8	Круги двумя с поворотами по типу «стойкли»	Исп. на базе 4.6.									С
6.4.8	То же, что 6.4.7, в стойку на руках	Исп. на базе 4.9.1.							П	П Р П Р	Р О С
6.4.9	То же, что 6.4.7, с «винтами»	Исп. на базе 4.8.8.									Р О С
6.4.10	Круги прогнувшись «вертолетом»	Исп. на базе 4.7.2.								П Р	Р О С
6.4.11	Вращения на спине с поворотами на основе техники «брейк-данса»	Исп. с кругов двумя, с прямыми ногами. Навык серийного исполнения дв.						П	П Р	Р О	С
6.5.1	Махом одной, толчком другой через ст. на р. полупереворот вперед в «мост»	6.5. Неп1 Исп. на базе 6.1.3, 6.1.15. Приход в «мост» замедленный, равновесный, без падения на ноги.			П Р О	Р О С					
6.5.2	Из «моста» полупереворот назад через ст. на р.	Исп. на базе 6.1.3.				П	Р О С	О С			

6.5.3	<p>Переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»)</p>	<p>Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой. Со второй половины упр. и до прихода в к.п. голова сильно наклонена назад. К.п. - стойка одна вперед на носок руки вверх. Раннее опускание рук и движение головой на грудь - грубые ошибки.</p>				<p>П Р</p>	<p>Р О С</p>	<p>О С</p>	<p>С</p>	<p>С</p>	
-------	---	---	--	--	--	----------------	----------------------	----------------	----------	----------	--

6.5.4	То же назад	Техн. требования по аналогии с 6.5.3.				П Р П	Р О С	О С	С		
6.5.5	То же, что 6.5.4 в ст. на руках, стоять	Умеренное продвижение назад со своевременным выпрямлением тела и переходом от открытой осанки к полуоткрытой в ст. на р.						П Р О	Р О С		
6.5.6	Из седа в упоре сзади махом одной толчком др. полупереворот назад в или через ст. на р.	Навык организованной подвижности в плечах и правильной работы кистями на опоре.						П Р О	Р О С		

6.6. Перевороты вперед

6.6.1	С шага и вальсета переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед	Навык жесткого стопорящего отталкивания руками с использованием рессорных свойств плечевого пояса, с выраженным вылетом. Приземление в прогнутом положении, голова назад; раннее опускание головы на грудь с поиском «удобного» визуального контроля - грубая ошибка. К.п. - выпрямленная стойка голова и руки вверх.			П	Р О С	О С	С	С		
-------	--	--	--	--	---	-------------	--------	---	---	--	--

6.6.2	<p>Переворот вперед с поворотом кругом («фрондат») и отскок; отскок с поворотом кругом</p>	<p>Исп. с места, с шага, с разбега и вальсета. Навык мощного разгонного движения с полноценным использованием маховой работы своб. ногой. Владение правильной закрытой осанкой, техникой разворота и поочередной постановки кистей вдоль основной линии продвижения вперед; владение «смягченной» подстро-ечной работой рук на опоре; навык курбет-ного движения в процессе поворота кругом с заключительным доталкиванием руками. Навык варьирования дальности курбета в зависимости от необходимой и достигнутой скорости продвижения.</p>				П	Р О С	О С	С	С	С
-------	--	--	--	--	--	---	-------------	--------	---	---	---

6.6.3	С разбега и вальсета серия переворотов вп. на одну	Навык сочетания отталкивания руками с активной маховой работой свободной ногой. Приходы на одну со значительным выведением свободной ноги вперед. Навык исполнения серии переворотов с быстрым продвижением вперед, «в ход», без задержек при переходе от одного перев. к другому.			П	П Р О С	О С	С	С		
6.6.4	Переворот со сменой ног по отдельности и в сериях	Исп. на базе 6.6.1. Активное дв. маховой ногой с выраженным подлетом при смене ног.			П	П Р О С	О С	С	С	С	
6.6.5	С разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед	Навык исп. темпового соединения переворотов с наращиванием и сохранением высокой скорости продвижения вперед с мощными толчковыми действиями.					П	Р О	О С	О С	С

6.6.6	Переворот вперед - по-лет-кувырок, то же с поворотом в кувырке на 360°	Исп. на базе 6.6.5 и 6.3.16, 6.3.18.					П	П Р	Р О С	О С	С
6.6.7	Махом рук назад полупереворот вперед с ног на руки, в ст. на руках («козел»)	Энергичный мах руками назад-вверх «за спину» с синхронным отталкиванием ногами и выраженным подлетом вверх. Постановка пря-						П Р О С			
6.7. Перевороты и темповые сальто назад											
6.7.1	Из стойки на р. активный полупереворот назад и отскок («курбет»)	Исп. с темповым замахом ногами в начале падения назад из стойки. Активное отталкивание прямыми руками за счет действий в плечевом поясе.				П Р	Р О С	С			

6.7.2	С места переворот назад («фляк») и темповой отскок	Минимально необходимое по высоте движение с правильной постановкой кистей и активным продвижением назад в обеих частях упр. Навык перевода головы вперед с началом курбета, активное выталкивание руками с рессорной работой пл. пояса. Стопорящая постановка ног с носка и без паузы - отскок вверх или вверх-назад со взмахом руками вверх при закрытой осанке.			П	Р О	О С	С			
6.7.3	То же и серия ускоренных переворотов (базовый навык)	Исп. на базе 6.7.1. Исп. не менее 3-4 низких переворотов с подчеркнута коротким курбетом «под себя»; высокое выпрыгивание назад с «падением» на руки - грубейшая ошибка. При отталкивании руками на высокой скорости допустимо их легкое амортизационное сгибание			П	П Р	Р О С	О С	С	С	С

		<p>При отгалкивании руками на высокой скорости допустимо их легкое амортизационное сгибание. Установка кистей - анатомически (индивидуально) удобная, но без сильного их разворота наружу. Навык форсированного наращивания скорости продвижения по дорожке с увеличением длины флажков и уменьшением степени прогибания-сгибания тела; последний переворот - с тенденцией к опрокидыванию назад и пробежке; окончание серии - со спокойной остановкой - признак ошибки.</p>									
6.7.4	С шага и разбега вальсет - рондат - серия переворотов назад	<p>Исп. на базе 6.7.2. Навык варьирования скорости продвижения по дорожке в зависимости от задачи упр.</p>				П	Р О С	О С	С	С	

6.7.5	Полупереворот назад с поворотом кругом - полупереворот вперед	Быстрый низкий полупереворот назад с активной стопорящей постановкой рук для отталкивания и полупереворот вперед с выраженным подлетом.							П Р О С	О С	
6.7.6	То же с поворотом кругом во второй части	Сохранение единого высокого темпа в обеих частях упр. с сохранением возможности активного продолжения связки.							П Р О С	О С	С
6.7.7	Полупереворот назад с поворотом на 360° - полупереворот назад	Несколько увеличенное по высоте (в сравнении с базовым фляком) выпрыгивание, предельно быстрый поворот.							П Р О С	О С	С
6.7.8	Темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно	Низкое дв. по схеме переворота назад (6.7.2).				П		Р О С	С		
6.7.9	Рондат - фляк - темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком	Техн. требования, как в 6.7.3.				П		Р О С	О С	О С	С

6.8. Сальто назад

6.8.1	Сальто назад с места	<p>Демонстрация основных техн. компонентов: правильная подготовка с замахом («без подпрыжки»), высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, позднее (только после полного выталкивания) взятие плотной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх. Навык управления горизонтальным смещением: исполнение («по заказу») точно на место отталкивания («стопы в стопы»), или с заданным смещением назад-вперед (в последнем случае с необходимым «стрикоссатом»).</p>		П	П Р	Р О С	О С	С	С	С	
-------	----------------------	--	--	---	--------	-------------	--------	---	---	---	--

6.8.2	Темповое исполнение 2-3 сальто с места	Навык подстроечного отталкивания на следующее сальто в зависимости от характера предыдущего прыжка. Исполнение всей серии без значительного смещения по опоре.						Р О С	О С		
6.8.3	Рондат - сальто в группировке	Исп. с места, с шага, с короткого разбега. Модельное сальто с хорошо выраженного стопорящего отталкивания, мощным махом руками вверх-назад, высоким полетом в полураскрытом положении с минимальным смещением назад.				П Р О	Р О С	О С	С		

6.8.4	Рондат - фляк (фляки) -сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад)	Исп. с нескольких шагов разбега и места. Нарращивание скорости к концу соединения. Высоко-далекий полет с прямым телом (с появлением эффекта «вокруг плеч»), руки свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу -грубая ошибка. Отсутствие значительного сгибания тела при приземлении. Владение вариативным навыком исполнения прыжка с разными (по необходимости) параметрами, в разных соединениях, в состоянии утомления.				П	Р О	О С	С	С	С
-------	--	---	--	--	--	---	--------	--------	---	---	---

6.8.5	Сальто сгибаеь-разги-баясь или «затяжное» сальто	Владение навыком высоко-далекого полета с активным ограничением вращения по сальто без потери мощности дв. В сальто сгибаеь-разгибаясь демонстрация четкой «складки» в полете, в затяжном - долгое удержание прямого положения в полете с нарочито поздней группировкой.					П	П Р О С	О С	С	
6.8.6	Сальто выпрямившись с поворотом на 360° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами)	Исп. на базе 6.8.4. Быстрый компактный поворот после полного отрыва от опоры, на вершине траектории, выраженная фаза движения без поворота перед приземлением. Ранний поворот со «скручиванием» тела на опоре - ошибка.				П	П Р	Р О С	О С	С	С
6.8.7	То же с поворотом на 720°	Исп. на базе 6.8.6. Окончание полного поворота до приземления.						П Р	Р О С	О С	С

6.8.8	Сальто с поворотом кругом и на 540° в переход на одну ногу	Исп. на базе 6.8.6-7, но с более низким настильным полетом при сохранении быстрого горизонтального смещения (в пробежку).					П	П Р	Р О С	О С	С
6.8.9	<p>Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто)</p> <p>То же согнувшись</p>	<p>Исп. на базе 6.8.4. Отход вверх-назад с полным активным выпрямлением («отбивом») без раннего группирования, с последующей полугруппировкой и возможностью усложнения упражнения поворотами. Раскрытие перед приземлением - не позднее положения лицом вниз перед доскоком.</p>					П	П Р	Р О С	О С	С

6.8.10	То же согнувшись	Исп. на базе 6.8.9 с неплотным сгибанием в полете. Обязательно частичное выпрямление тела перед приземлением. Доскок без раскрытия в положении согнувшись - ошибка.						П Р	Р О С	О С	О С
6.8.11	То же, что 6.8.9, с поворотом на 360°	Поворот компактным движением в полугрупп-пировке или при быстром раскрытии.						П	П Р	Р О С	О С
6.8.12	Двойное сальто выпрямившись	Высшая форма базового двойного сальто. Осваивается на базе 6.8.9. Отталкивание на высоко-далекий отход без сильного стопорения и «сваливания» плечами назад; низкое сальто по типу темпового - грубая ошибка.						П	Р О С	О С	О С
		Вращение по сальто в прямом или слегка прогнутом положении; перед приземлением легкое сгибание с полузакрытой осанкой.									

6.8.13	То же с поворотом на 360, 720°	Поворот на базе 6.8.6-7.							П Р	Р О С	О С
6.8.14	Двойное сальто в группировке в переход	Осваивается на базе 6.8.9. Исп. при менее высокой, более растянутой по горизонтали траектории. Приход -не стопорящий, по необходимости с умеренным стрикоссатом для сохранения горизонтальной скорости и вращения назад.						П	П Р О	Р О	О С
6.8.15	То же прогнувшись	То же, что 6.8.14. Вращение по сальто ускоренное, приход с некоторым «отвалом» назад.								П Р О	Р О С

6.9. Сальто вперед

6.9.1	С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке	Исп. махом рук снизу-вперед-вверх. Владение коротким ускоренным набеганием со стопорящим отталкиванием. Положение тела при отталкивании - вертикальное, голова в прямом положении. Раннее «сваливание» вперед со сгибанием тела - грубейшая ошибка. Группировка в полете неполная, с ранним раскрытием. Высокая траектория, сокращенная по горизонтали с приходом «в рост».			П Р	Р О С	О С				
-------	--	---	--	--	--------	-------------	--------	--	--	--	--

6.9.2	То же на помосте, дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед)	Основные требования те же, что в 6.9.1. Исп. с сокращенного разбега, с шага. Навык исполнения в остановку и с сохранением продвижения вперед, «в пробежку».			П	П Р О	Р О	О С	С	С	С
6.9.3	То же разными «темпами»	Владение сальто махом рук (кроме «темпа» в 6.9.1) «из-за головы», махом рук вниз-назад-вверх, «за спину».					П Р	Р О С	О С	С	С
6.9.4	То же, что 6.9.2-3, согнувшись	Исп. на базе 6.9.2-3 с неплотным сгибанием.					П Р О	Р О	О С	С	
6.9.5	То же, что 6.9.2, 6.9.4, на одну	Исп. на базе 6.9.2, 6.9.4 с сохранением быстрого движения вперед, «в пробежку» или с рондатом.				П Р	Р О С	О С	О С	С	
6.9.6	С разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись	Сохранение единого ритма соединения, отталкивание на сальто без задержки ног на опоре и без «сваливания» вперед.					П Р	Р О С	О С	С	С

6.9.7	То же и сальто прогнувшись	Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием тела.						П Р О С	О С	С	С
6.9.8	То же, что 6.9.6-7, и сальто с поворотами на 180-540° в остановку и в переход	Начало поворота - от разгибания при переходе в полет. При исп. в переход - добавочное вращение по сальто и движ. «в ход».				П Р	Р О С	О С	С	С	
6.9.9	С разбега связка 2-3 последних сальто	Сохранение быстрого темпа и активного перемещения и вращения вперед.					П Р	Р О С	О С	О С	
6.9.10	С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед	Исп. в полугруппировке.	П Р О	Р О С	О С			С			
6.9.11	Переворот вперед - двойное сальто вперед	Исп. на базе 6.9.7.					П Р	Р О С	О С	О С	
6.9.12	То же с полуторным сальто вп. в кувырок	Исп. на базе 6.9.11 и 6.3.16.					П Р О	Р О С		О С	

6.9.13	С шага маховое сальто	Высокий подлет после мощного взмаха ногой и его торможения. Мах ногой исп. с приподнятым положением плеч, пояса; сильный наклон туловищем к опорной ноге - ошибка.				П Р	Р О С	О С	С		
6.9.14	То же с поворотом кругом	Поворот во второй части сальто, приход на опору без сильного наклона вперед.					П Р О С	О С	С		
6.10.1	Рондат - фляк - твист согнувшись	6.10. Сальто т Ранний поворот кругом и сальто вперед с незначительным сгибанием и приходом в «пробежку» (6.9.5).				П Р	Р О С	О С	С		
6.10.2	То же с поворотом кругом и на 540° в сальто вперед	Поворот от разгибания в начале сальто вперед, далее поворот в положении, близком к прямому.					П Р	Р О С	О С	С	С
6.10.3	То же, что 6.10.1, с двойным сальто вперед	Исп. на базе 6.10.1 и 6.9.10.					П Р	Р О С	О С	О С	С

6.10.4	Рондат (фляк)-отскок назад с поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с разведением ног в передне-задней плоскости на одну («колпинское»)	Приход в прогнутом положении, голова приподнята. Исп. в остановку и с продвижением вперед.				П Р	Р О С	О С	С		
6.11.1	С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону	Исп. с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками. Конечное положение -стойка ноги врозь руки вверх. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами - грубая ошибка.	П	П Р	Р О С	О С	С				
6.11.2	С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком	Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.		П	Р О С	О С	С				
6.11.3	Переворот боком замедленный	Исп. с четким демонстрационным обозначением каждой фазы постановки рук и ног и отталкивания ими.			П Р	Р О С	С				

6.11.4	То же, что 6.11.1 и 6.11.3, с поворотом кругом в стойке на руках	То же, что 6.11.3.			П Р	Р О С	С	О С	С	С	С
6.11.5	С шага сальто боком	Исп. в «разорванной» группировке, в стойку ноги врозь руки в стороны.				П Р	Р О С				
6.11.6	Рондат - фляк - сальто боком согнувшись ноги врозь	Поочередная постановка ног в приземлении в ст. ноги врозь руки в стороны.					П Р О	Р О С	О С	С	С
6.11.7	Темповые перевороты и сальто боком	Исп. на базе 6.11.2 и 6.11.5.							П Р О	Р О С	С

6.12. Базовые комбинации прыжков

6.12.1	Рондат - фляк - сальто назад выпрямившись	См. 6.8.4.				П	Р О	О С	С	С	С
6.12.2	Рондат - фляк - темповое сальто назад -фляк - сальто назад («окрошка»)	Наращивание и сохранение высокой скорости продвижения до конца комбинации. Потеря скорости в середине комбинации или к ее концу - грубая ошибка. Вариативное выполнение отталкивания в первом фляке, темповом сальто (с курбетом «под себя») и в последнем фляке (стопорящий курбет). Навык коррекции скорости продвижения по комбинации в зависимости от ее конкретного хода. Финальное сальто - по выбору.				П	Р О	О С	С	С	С

6.12.3	Рондат - фляк - сальто назад выпрямившись - фляк - сальто	Навык выполнения срединного сальто без явной потери скорости и утрированного стрикоссата; быстрое восстановление скорости в случае ее падения в середине комбинации.					П	П Р О	Р О	О С	С
6.12.4	Рондат (фляк) - серия 2-3 сальто прогнувшись в темп	Требования к сальто прогнувшись, как в 6.12.3.						П	П Р О	Р О С	О С
6.12.5	То же с двойным сальто в середине	То же, что 6.12.4.							П Р О	Р О С	О С
6.12.6	Рондат - фляк - полпируэт (полтора пируэта) в переход - рондат - фляк - сальто	То же, что в 6.12.2-3.				П	П Р	Р О С	О О С	Р О С С	С
6.12.7	Сальто вперед (твист) на одну в переход -рондат...	Навык перехода к рондату без потери темпа.				П Р	Р О С	О С	О С	С	
6.12.8	Переворот вперед - сальто вперед (полет-кувырок)	Сальто исп. на параметрах, соответствующих базовому прыжку (6.9.2).				П	Р О С	О С	С		
6.12.9	Переворот вп. - сальто вп. с поворотом кругом - фляк (темповое сальто)...	Сохранение высокого темпа, достаточного для мощного продолжения связи.				П	П Р О	Р О С	О С	С	

6.12.10	Переворот вп. - сальто вп. прогнувшись с поворотом на 360° -сальто вперед...	То же, что 6.12.9.					П	П Р	Р О С	П Р О	С
6.12.11	С места и в темповых соединениях: сальто назад - сальто вперед	Навык точной организации прихода для отталкивания «в одно касание» с последующим противовращением.						П Р О	Р О С	О С	О С

7. БАТУТ

7.1. Перемещения, простые прыжки, кувырки, качи".

7. 2. Прыжки с вращениями по четвертям.

7. 3. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.

7. 4. Сальто назад.

7. 5. Сальто вперед.

7. 6. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

Условные обозначения:

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

«Р» - углубленное разучивание упражнения,

«О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка,

«С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

№	Упражнения	Технические требования	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы (два этапа)					Группы спортивного совершенствования мастера	
			годы обучения и совершенствования								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.1. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи»											
7..1.1	Пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками	Исп. индивидуально, в парах, малой группой. Освоение упругих свойств снаряда отдачей, «нащупывание» особенностей резонансного отталкивания.	○	○							
7..1.2	То же с опорой о сетку в положениях седа, на четвереньках, упора присев, на коленях, лежа на спине выпрямившись и согнувшись, на животе.	Ознакомление и постепенное освоение аномальных опор о сетку и взаимодействия с нею в этих условиях.	○	○							
7..1.3	Кувырки вперед и назад на сетке, перекаты боком	Исп. в произвольной форме.	○	○							
7..1.4	То же со сменой положений с промежуточными прыжками на ногах	То же с сохранением единого ритма отталкиваний от сетки.	○	○							

7..1..5	прыжки простые во всех зонах сетки	Прыжки на а минимальной высоте с произвольными поворотами налево-направо и смещениями в разные зоны сетки и постепенной организацией работы руками.	О	О							
7..1..6	Прыжки со смещениями по сетке	То же, что 7.1.5, но с нарастающей высотой прыжков и с организованными смещениями по осям снаряда вперед-назад (лицом-спиной), влево-вправо (боком), «обход» сетки по периметру; сохранение устойчивого ритма, высоты прыжков и . линейной точности смещений.	О	О							

7.1.7	Прыжки с контрсмещениями	То же, что 7.1.6, но с попарным чередованием прыжков: прыжок вперед - пр. наз., пр. влево - пр. впр.	О	О							
7.1.8	Кач в центре сетки	Навык исп. длинной серии прыжков с увеличивающейся высотой вылета до доступного максимума после 3-4 прыжков. Устойчивые, без сбоев действия при отталкивании, в полете стабильная поза с полностью выпрямленным телом руки вверх (допустимы легкие корректирующие дв.); отсутствие значительных отклонений от центра сетки.	П	Р	Р О	О С	О С	С	С	С	С
7.1.9	Кач в остановку	Навык форсированного снижения мощности прыжков и остановки со «схлопыванием» сетки.			О С	С	С	С	С		

7.2. прыжки с вращением по четвертям											
7.2..1	Прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот	Ознакомление с приходом на спину, живот с возможными вариативными приемами подкрутки вперед, назад.	П	П Р О	Р О	О С	С	С			
7.2..2	Прыжок на спину согнувшись - отскок разгибом в ст. на ноги	исп. с промежуточными прыжками на ногах и без них. Сохранение единого ритма в прыжках.		П	Р О	Р О С	О С	С	С	С	
7.2..3	Прыжок на живот -отскок назад в ст. на ноги	То же, что 7.2.2.		П	Р О	Р О С	О С	С	С	С	
7.2.4	То же, что 7.2.2, с полу-переворотом вперед на живот	Исп. с постепенным наращиванием мощности отскока и сложности дв.: в полугруппировке, согнувшись с перемахом ноги врозь назад, выпрямившись.			П Р	Р О С	О С	С	С	С	
7.2..5	То же, что 7.2.3, с полупереворотом назад на спину выпрямившись и согнувшись	То же, что 7.2.4.			П Р	Р О С	О С	С	С	С	
7.2.6	Из ст. на ногах ³ / ₄ сальто вп. на спину согн. и отскок в ст. на ногах, на живот	Исп. с темпом на вращение вп. По мере повторений высота прыжка возрастает.			П Р	Р О С	О С	С	С	С	

7..2.7	То же с сальто со спины на спину	Завершение отскоком в ст. на ногах, сохранение ритма отталкиваний по всей связке.			П	Р О	О С	С	С	С	С
7..2.8	Из ст. на ногах ^{1/4} сальто на спину и отскок с полупереворотом назад на живот; то же с ^{3/4} на ноги; то же, как сальто со спины на спину	То же, что 7.2.7.			П	Р О	О С	С	С	С	С
7..2.9	Из ст. на ногах ^{1/4} сальто на живот и отскок «загоном» вперед с ^{1/2} на спину, ^{3/4} на ноги, сальто на живот	Исп. в группировке, полугруппировке, согнувшись.				П	Р О	О С	О С	О С	С
7..2..10	То же, что 7.2.1-9, в форме комбинаций	Произвольное и по заданию тренера (в т.ч. экстренному) чередование форм дв. в комбинации. Сохранение единого ритма и достаточной высоты прыжков-отскоков по ходу всей комбинации.				П	Р О	О С	О С	О С	С

7.3. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями

7..3..1	Качи с поворотами от опоры	Кач умеренной высоты. Повороты от опоры на 90,180,360 градусов в сериях; сохранение устойчивости действий на опоре и в полете; управляемые смещения относительно центра сетки.		П	П Р	Р О	О С	О С	С		
7..3..2	То же с быстрыми поворотами	Навык быстрого устойчивого вращения порядка 720° без значительных смещений относительно центра сетки; контроль осанки в полете (7.1.7).		П	П Р	Р О	О С	С	С		
7..3..3	Прыжки с безопорными поворотами кругом	Выполнение «чистого», умеренного по высоте отскока без поворота от сетки с незначительным сгибанием и быстрым - поворотом от разгибания в полете до прямого положения руки вверх. Вариант: с разведением ног при сгибании и соединением при разгибании с поворотом.		П	П Р	Р О	О С	О С	О С	С	

7..3.4	То же в форме высокого кача с поворотом на 360° и б.	Минимальное подготовительное сгибание в позе руки вверх и быстрый поворот техникой «хула-хуп» с последовательным увеличением угла поворота. Поворот от опоры в данном случае - грубая ошибка.			П	П Р	Р О	О С	О С	О С	С
7..3.5	Простые отскоки с живота и спины с поворотами от опоры на 180, 360°	Кач с приходом на спину, живот с отскоками без вращения «по сальто», параллельно сетке с допустимыми отталкиваниями от сетки для поворота. Чередование поворотов налево-направо.				П Р	Р О С	О С	С	С	
7..3.6	То же с безопорными поворотами на 180, 360° и б.	Отскок «раскрываясь» и «закрываясь» с поворотом техникой «хула-хуп» только в безопорном положении. Допускается поворот только в одном избранном направлении.				П Р	Р О С	О С	О С	С	С

7.3.7	Кэт и отсксжи с живота и спины назад и вперед по четвертям и с полупереворотами и поворотами на 180, 360° в ст. на ногах, на спину, на живот	Исп. ка базе 7.2.2-3 и 7.3.6 в темповых соединениях, с сохранением общего ритма прыжков.				П	Р О	О С	О С	С	С
7.3.8	Отскоком с живота «кружения» (вращения вокруг передне-задней вертикальной оси лицом к сетке)	Исп. отталкиванием от опоры, в группировке, согнувшись, выпрямившись, с поворотом на 180, 360° и б.			П	П Р	Р О С	О С	С	С	С
7.3.9	Комбинации прыжков и отскоков простых, с поворотами, переворотами, кружениями	Длинные серии элементов с быстрым чередованием разнородных по структуре движений, включая исп. дв. по команде тренера.			Р О С	Р О С	Р О С	Р О С	Р О С	Р О С	Р О С

7.4. Сальто назад

7.4.1	Сальто, при повторениях «разбавленное» качем	Исп. в полугруппировке, на средней высоте, с сохранением привычного ритма качей и устойчивой зоны отталкивания.			П	П Р О	Р О	С			
7.4.2	То же с варьированием вращения по четвертям и высоте вылета	Исп. на базе 7.4.1. Варьируемые приходы - на ноги, на живот («с недокрутом»), на спину («с перекрутом»), изменениями «выше-ниже» выполняются по выбору исполнителя и по команде тренера.				П Р О	Р О С	О С	С	С	С
7.4.3	Кач, 1/4 на спину и 3/4 сальто назад на ноги; то же в форме сальто назад со спины на спину	Ритмичное соединение отскоков при исп. связок.			П	П Р О	Р О С	О С	С	С	
7.4.4	Сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд	Сохранение устойчивой техники прыжков со стабильной (или нарастающей) высотой и зоной отталкивания.			П	П Р О	Р О С	О С	С	С	
7.4.5	То же с продвижением назад и соскоком сальто в яму с поролоном	Исп. на базе 7.4.4. Четкий контроль скорости смещения от переднего края сетки к заднему краю. Сильное смещение назад в соскоке - ошибка.				П Р О	Р О С	О С	С	С	

7.4.6	То же с управляемым попеременным смещением вперед-назад	Контроль смещений, сохранение качества сальто в последовательных прыжках.				П Р О	Р О С	О С	С	С	
7.4.7	То же с продвижением вперед и сальто «ауэр-бах» в яму	Уверенное владение техникой управляемого «стрикоссата» при смещении вперед.					П	П Р	Р О	О С	С
7.4.8	Сальто выпрямившись в поролоновую яму, то же на сетке	Исп. с высоким качем, на базе 7.4.1-4. Типовые требования см.: юноши, 6.8.4 (эффект вращения «вокруг плеч» - только при соскоке в яму).				П Р	Р О С	О С	С	С	С
7.4.9	То же в сериях на сетке	То же, что 7.4.4.				П	Р О	О С	О С	С	С
7.4.10	Сальто выпрямившись с поворотом на 360°	Исп. на базе 4.8. Требования к повороту см.: юноши, 6.8.6.				П	П Р	Р О С	О С	О С	С
7.4.11	То же с поворотом на 360, 720° и б. в яму	Исп. на базе 7.4.8. См. также: юноши, 6.8.7. Навык быстрого вращения «по винту» с началом только после отрыва от сетки и с ускорением в середине поворота; точный приход на ноги не обязателен.					П	П Р	Р О С	О С	С

7.4.12	Сальто на сетке с поворотом на 720° и б.	Строгий контроль смещений по сетке, поворот только после отрыва от опоры.					П	П Р	Р О	О С	О С
7.4.13	Двойное сальто в яму	Исп. после качей со смещением назад по сетке. Вращение в полугруппировке. См.: юноши, 6.8.9.					П	Р О	О С	О С	О С
7.4.14	То же на сетке	Исп. на базе 7.4.8, 7.4.13 с варьированием степени группирования; четкий контроль смещений по сетке. При повторении в одном подходе допустим промежуточный подстроечный кач.					П	П Р О	Р О	О С	С
7.4.15	Двойное сальто с варьированием вращения по четвертям	Варьирование по типу 7.4.2.						П Р	Р О	О С	С
7.4.16	Двойное сальто выпрямившись в яму и на сетку	Исп. на базе 7.4.14. См. также: юноши, 6.8.12. В последнем случае допустимо управляющее пригибание тела.				П	П Р	Р О	О С	С	С
7.4.17	То же с поворотами на 360° и б. в яму и на сетке	Исп. на базе 7.4.14, 7.4.16, 7.4.10-11.					П Р	Р О	Р О С	О С	О С
7.4.18	Тройное сальто в яму и на сетке	Исп. на базе 7.4.17.						П	П Р	Р О	О С

7.5 Сальто вперед

7.5.1	Кач и сальто в яму	Исп. с постепенным приближением к краю сетки, вращение в полугруппировке и согнувшись, высоко-далекий вылет без «сваливания» вперед			П	Р О	О С	С			
7.5.2	Сальто на сетке	Навык стопорящего прихода после сальто с темповым переходом на кач; активный контроль смещений по сетке. Исп. по аналогии с 4.2.				П Р О	Р О С	О С	С	С	
7.5.3	Сальто с изменением вращения по четвертям и высоте вылета					П	Р О	О С	О С	С	С
7.5.4	Сальто (полупереворот) на спину согнувшись и отскок (полупереворот) вперед на ноги или 3/4 на живот	Активное отталкивание со спины разгибанием, без сбоев ритма в последовательных прыжках и отскоках.				П	Р О	О С	О С	С	С

7.5.5	То же с поворотами кругом в отскоках со спины с приходами на спину	То же, что 5.4.				П	Р О	О С	О С	С	С
7.5.6	Сальто в сериях с выходом вперед в яму	См. 4.5.				П	Р О	О С	О С	С	С
7.5.7	Сальто со «стрикоссатом» и смещением назад по сетке	Четкий контроль смещений.					П Р	Р О	О С	С	
7.5.8	Сальто выпрямившись	Отход в слегка закрытом положении с последующим разгибанием в основной фазе полета.				П	Р О	Р О С	О С	С	С
7.5.9	Сальто с поворотами на 180, 360, 540° и б. гр. в яму	Поворот от разгибания после отхода. Поворот на 180-360° быстрым, компактным дв. в зоне высшего вылета. Более сложные повороты - с окончанием до приземления.				П	Р О	Р О С	О С	С	С
7.5.1 0	Двойное сальто в яму и на сетке	Исп. на базе 5.6, в полугруппировке, согнувшись.						П Р	Р О С	О С	С

7.5.1 1	То же с поворотом кругом во втором	Ранний поворот от разгибания.					П	Р О	Р О С	О С	С
7.5.1 2	Тройное сальто в яму	Исп. на базе 5.8. Точное приземление не обязательно.					П	П Р	Р О С	О С	С
7.6.1	Комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с простыми поворотами	Сочетания - разнородных движений с минимальным количеством промежуточных прыжков.	О С	О С	С						
7.6.2	То же с использованием подкруток по четвертям	То же, что 7.6.1.		П	Р О	О С	С				
7.6.3	Соединения типа «сальто назад - сальто вперед»	Удержание единого темпа прыжков без потери высоты и существенных смещений по сетке.					П	Р О С	О С	С	С
7.6.4	Соединения типа сальто назад с поворотом на 180, 540° - сальто вперед на ноги, на спину с отскоком вперед	То же, что 7.6.3.					П	П Р	Р О С	О С	С

7. 6. 5	Соединения типа сальто вперед с поворотом на 180, 540° - сальто назад на ноги, на спину с отскоком назад	То же, что 7. 6.3-4.						П	П Р	Р О С	О С	С
7. 6. 6	Соединения прыжков на уровне двойных сальто	То же, что 7. 6.3-5.							П Р	Р О	Р О	Р О

3.5 Контрольные тесты

Нормативные тесты общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (юноши)

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)		оценка
скоростно-силовые качества	бег 20м (сек.)	результат	
		5,0	«5»
		5,5	«4»
	прыжок в длину с места (см.)	6,0	«3»
		120	«5»
		110	«4»
сила	подтягивание из виса на перекладине (раз)	100	«3»
		3	«5»
		2	«4»
	сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (раз)	1	«3»
		5	«5»
		3	«4»
	поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (раз)	1	«3»
		3	«5»
		2	«4»
	удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек.)	1	«3»
		5	«5»
		3	«4»
гибкость	И.П. – сед, ноги вместе наклон вперед фиксация положения 5 счетов	- плотная складка, колени прямые	«5»
		- при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	«4»
		- при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	«3»
	«мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук (см.), фиксация 5 счетов.	50	«5»
		60	«4»
		70	«3»

4. Воспитательная работа и психологическая подготовка

4.1. Воспитательная работа

1. Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.
2. Главной задачей занятий с юными гимнастами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.
3. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения гимнаста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.
4. С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера – преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих гимнасток, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.
5. В целях эффективности воспитания тренеру – преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.
6. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.
7. Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.
8. Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.
9. *Спортивный коллектив* является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные

отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у гимнасток.

4.2. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевою подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений на соревнованиях, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества – творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности спортсмена достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности гимнаста преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности. Специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение обучающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления обучающихся превысить разумный предел.

2. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у обучающихся снижается. Здесь имеет место стремление гимнастки поддержать свой престиж перед товарищами.

5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощников тренера – преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий,

получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

6. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Примерные темы по теоретической подготовке обучающихся в годовом планировании.

Тема № 1 Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

(Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значение в деле воспитания и оздоровления.

Тема № 2 Основы системы физического воспитания.

(Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного спортивного движения.)

Методические указания. Изучая данную тему, учащиеся знакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

Тема № 3 Единая Всероссийская спортивная классификация.

(Место и значение спортивной классификации в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержание разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий.)

Методические рекомендации. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема № 4 Костно-мышечная система, ее строение и функции.

(Костная система. Мышечная система.)

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

Тема № 5 Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.

(Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды.)

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема № 6 Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

(Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода.)

(Понятие о кислородном запросе и долге.)

Методические указания. В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

Тема № 7 Обмен веществ и энергии- основа жизни человека.

Методические указания. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

Тема № 8 Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. (Нервная система, ее строение.)

(Понятие о рефлексах, их виды.)

Методические указания. В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная системы в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

Тема № 9 Органы пищеварения и выделения. (Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.)

Методические указания. Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема № 10 Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса.)

Методические указания. Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

Тема № 11 Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.

Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта.

Методические указания. Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

Тема № 12 Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

(Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физиологические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена.)

Методические указания. При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсменов. В то же время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.

Тема № 13 Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. (Понятие о гигиене и санатории. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам, когда они находятся в спортивном лагере, желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течении всего года.

Тема № 14 Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.)

Методические указания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

Тема № 15 Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов на тренировочном сборе и в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки- курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

Методические указания. Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема № 16 Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения.)

Методические указания. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

Тема № 17 Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление.)

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

Тема № 18 Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня.)

Методические указания. Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 19 Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.)

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками - активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

Тема № 20 Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Методические указания. В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема № 21 Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе спортивной

тренировки. волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Роль спортивной техники в различных видах спорта. Задачи и приемы тактической подготовки)

Методические указания. *Формирование нравственности в процессе тренировки, гуманные социальные отношения и идеалы. Рассказать о спортивной борьбе, доблести, коллективизме, дружбе, товариществе, чувствах патриотизма, преданности. Развитие волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:*

1)определение понятия; 2)формы проявления данного качества; 3)факторы, обуславливающие уровень его развития; 4)задачи развития данного качества; 5)средства (упражнения), типичные для развития качества; 6)методы развития физических качеств; 7)особенности регулирования нагрузки и отдыха; 8)особенности развития качества от возраста и пола занимающихся; 9)контроль за уровнем развития данного качества.

Тема № 22 Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

(Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы.

Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период.

Методические указания. *Обратить особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом. учащиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа годичного цикла тренировки, их продолжительность.*

Тема № 23 Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

(Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета.

Виды и документы учета.)

Методические указания. *Участие спортсмена в составлении планов тренировки, сознательности и активность в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации о их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.*

Тема № 24 Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение.

Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды.

Планирование, организация и проведение соревнований.(Виды соревнований. Положение о соревнованиях)

Методические указания. *Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.*

7. Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачом-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

8. Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

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

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

Педагогические средства

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

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

К их числу относятся:

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

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание гимнасток можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

9. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;
- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу.

Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организовано, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления.

При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега.

Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет

посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

10. Перечень информационного обеспечения

Спортивная гимнастика (юноши) Программа для ДЮСШ, 1983

Филин В.П. Основы юношеского спорта, 1980

Силин В.И. Психологическая подготовка гимнастов, 1974

Рогозин Е.Ю. Общие основы спортивной ориентации, отбора и прогнозирования по гимнастике, 1981

Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике, 1989

Дударев В.Т. Техническая подготовка гимнастов

Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов, 2004

Свирский Ю.Г. Основы многолетней подготовки гимнастов, 2008

Столов И.И. Спортивная школа: начальный этап, 2007