

**ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ГІМНАСТИКИ**

“Затверджую”
Перший заступник
Голови Держкомспорту України

_____ А.А.Власков

СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності**

Спортивна гімнастика:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

Ю.П.МАРЧЕНКО

- канд. пед. наук, заслужений працівник фізичної культури;

А.А.ЄРЕТИК

- канд. пед. наук, доцент кафедри спортивних і оздоровчих видів гімнастики НУФВСУ;

І.А.ТЕРЕЩЕНКО

- канд. пед. наук, доцент кафедри спортивних і оздоровчих видів гімнастики НУФВСУ;

Є.А.ДОБРОВОЛЬСЬКИЙ

- заслужений тренер України, ст. викладач кафедри спортивних і оздоровчих видів гімнастики НУФВСУ;

В.Ф.ШЕГІМАГА

- ст. викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання НПУ ім. М.П.Драгоманова.

Програма обговорена та ухвалена Українською федерацією гімнастики, отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДЦФКС.

Редактор О.П.Моргушенко.

© Республіканський науково-методичний кабінет
Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту

ВСТУП

Навчальний матеріал програми викладений відповідно із затвердженим Держкомспортом України режимом навчально-тренувальної роботи у школах вищої спортивної майстерності, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву та дитячо-юнацьких спортивних школах.

Програма висвітлює комплекс напрямів підготовки гімнастів на увесь багаторічний період тренувань – від початкового навчання до спортивного удосконалення. У програмі у загальному аспекті розкриваються положення сучасної теорії та методики спортивної підготовки, які визначають структуру підготовки в гімнастиці.

Загальні положення охоплюють етапи підготовки гімнастів, основні завдання цих етапів та зміст роботи. Найбільша увага приділяється навчальному матеріалу, який перш за все має спрямованість щодо технічної та фізичної підготовки спортсменів.

У методичному аспекті навчальна програма визначає основні напрямки роботи тренера, систематизує складний процес підготовки гімнастів і є орієнтиром для подальшого розвитку навчально-тренувального процесу в цьому виді спорту.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Мета, завдання, засоби та принципи підготовки

Головною метою підготовки в спортивній гімнастиці є досягнення максимально можливого рівня змагальної діяльності і перш за все на міжнародному рівні (Олімпійські ігри, Кубки світу, Європи). При цьому змагання кожного рівня слід розглядати як етапи підготовки до головних стартів.

Завдання спортивної підготовки:

всебічний гармонічний розвиток та виховання морально-вольових і морально-етичних якостей особистості;

опанування сучасної техніки гімнастичних вправ;

відповідний розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей;

формування спеціальних теоретичних знань, практичних умінь і навичок для успішної діяльності у спортивній гімнастиці;

забезпечення потрібного рівня спеціальної психологічної підготовленості та тактичних навичок ведення спортивної боротьби;

розвиток естетичних якостей – артистизму, виразності та естетики виконання вправ.

Ці завдання стимулюють декілька основних напрямків спортивної підготовки гімнаста.

Технічна підготовка спрямована на опанування гімнастичних вправ та досконале виконання їх відповідно до вимог змагань.

Фізична підготовка створює базу для технічної підготовки та забезпечує розвиток функціональних можливостей спортсмена.

Психологічна підготовка має забезпечити вміння гімнастів керувати своїм функціональним станом під дією збиваючих чинників внутрішнього та зовнішнього походження.

Тактична підготовка базується на знаннях і навичках спортсмена передбачити, оцінити та прийняти правильне рішення стосовно слабких і сильних позицій (як своїх, так і суперників) в умовах змагальної діяльності.

Інтегральною підготовкою можна назвати набуття уміння поєднувати перелічені види підготовки, що складає підсумкову можливість перемагати у змаганнях.

Основними засобами спортивного тренування є такі групи вправ:
змагальні – власне змагальні комбінації;

спеціально-підготовчі, до яких належать вправи, що складають систему змагальної діяльності, а також близькі до них за структурою і характером проявлення якостей у діяльності систем організму (елементи, поєднання і частини із загальних вправ);

допоміжні – вправи, завдяки яким будується фундамент для послідовного удосконалення спортивної майстерності. Найбільш поширеними тут слід вважати програми навчання елементів з підвідних вправ;

загальноорозвиваючі – вправи для всебічної рухової та функціональної підготовки із споріднених та інших видів спорту.

Основні методи спортивного тренування:

наочний – демонстрація рухів і вправ, показ кінограм, відеозаписів, малюнків, макетів та ін.;

словесний – розповідь, бесіда, розпорядження, команда, супроводжувальні пояснення, мовна оцінка, вказівка;

метод вправ – цілісний та розчленований (з підвідними та допоміжними вправами), стандартизованих та варіативних вправ, інтервальної та безперервної вправи, змагальний та ігровий методи.

Принципи спортивної підготовки гімнаста:

загальнопедагогічні (дидактичні) – виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, систематичності, доступності та індивідуальності, міцності та прогресування;

спортивні – спрямованості до найвищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх боків підготовленості, безперервності та цілісності тренувального процесу, максимальності та послідовності підвищення

вимог, хвилеподібності динаміки тренувальних навантажень, спортивної спеціалізації;

методичні: *випередження* – випереджальний відносно технічної підготовки розвиток фізичних якостей, раннє засвоєння складних елементів, створення перспективних програм; *багатоборності* – формування високої техніки володіння вправами; *розмірності* – оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей; *сполученості* – пошук засобів, що дають змогу вирішувати водночас декілька завдань, наприклад поєднувати технічну і фізичну підготовку; *надмірності* – застосування тренувальних навантажень, більших за змагальні, включення до змагальних комбінацій більше, ніж це потрібно, складних елементів; *централізації* – підготовка найперспективніших гімнастів на централізованих зборах із залученням до роботи з ними кращих фахівців; *професіоналізму* – підтримання протягом річного циклу такого рівня підготовленості, який дозволить гімнастам у будь-який момент задовільно виконати змагальну програму; *самозабезпечення* – цілеспрямована робота у справі підготовки резерву збірної команди; *науковості* – впровадження нових ефективних засобів і методичних прийомів спеціальної підготовки та навчання.

1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки

Навантаження в гімнастиці є мірою дії фізичних вправ і супутніх чинників на організм тих, хто займається, яка визначається рівнем відповідності його реакції на це.

Навантаження поділяють:

за характером – на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, осібні та глобальні;

за величиною – на мале, середнє, значне чи колограничне, велике чи граничне (відносно до можливостей спортсмена);

за спрямованістю – на такі, що більшою мірою вирішують окремі види підготовки (технічна, фізична, координаційна та ін.).

Величину тренувального і змагального навантажень характеризують його зовнішній та внутрішній боки. Зовнішній бік навантаження визначається обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи.

Обсяг роботи гімнаста визначається окремими кількісними показниками: кількість виконаних елементів, комбінацій, кількість тренувального часу.

Інтенсивність навантаження дає більш чітку картину дії на організм гімнаста і може бути класифікована за трьома рівнями:

загальна інтенсивність – відношення кількісних показників до тренувального часу;

інтенсивність з урахуванням складності завдань, що стосується якісних показників (відсоткова наявність елементів рухової складності, комбінацій, зв'язок);

інтенсивність з урахуванням складності завдань та якості їх виконання.

Внутрішній бік навантаження визначається функціональними змінами, що відбуваються в організмі – у серцево-судинній, дихальній, центральній нервовій системах. Результатом цього є якість виконання вправ, характер і тривалість періоду відновлення. Поширеними об'єктивними показниками правлять латентний період рухової реакції, дані серцево-судинних скорочень, вага спортсмена. Найбільш використовуваними є відносно прості, але досить об'єктивні педагогічні спостереження (табл. 1).

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає в себе засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення:

1. Планування навантаження і побудова процесу підготовки: відповідність навантаження функціональним можливостям спортсменів; відповідність змісту підготовки етапу багаторічної підготовки, періоду, макроциклу тощо; планування вправ, занять, мікроциклів відновлювального характеру; рухові переключення у програмах занять і мікроциклів, раціональна індивідуальна побудова основної та заключної частин занять.

2. Розпорядок життя і спортивної діяльності: умови для тренування і відпочинку; поєднання навчання з тренувальним процесом; раціональне використання індивідуальних і групових форм роботи, виконання вправ для активного відпочинку та утворення позитивного фону занять.

Таблиця 1

Симптоми стомлення після навантаження різної величини (Harre, 1982)

Показник	Навантаження			Відновлювальний період після надмірного навантаження
	Середнє	Велике	Надмірне	
1	2	3	4	5
Забарвлення шкіри	Легке почервоніння	Сильне почервоніння	Дуже сильне почервоніння або надмірна блідість	Блідість зберігається протягом кількох днів
Рухи	Упевнене виконання	Збільшення помилок, зниження точності, поява	Сильне порушення координації, мляве	Порушення рухів і безсилля на наступному

Продовження табл. 1

1	2	3	4	5
		невпевненості	виконання рухів	тренувальному занятті
Зосере- дженість	Нормальна, коригуючі вказівки виконуються, повна увага під час пояснення та показу вправ	Неуважність під час пояснення, зниження сприйняття під час удосконалення технічних і тактичних навичок, а також здатності зосереджуватися	Значне зниження зосере- дженості, велика нервозність, неуважність, дуже уповільнена реакція	Неуважність, нездатність до виправлення рухів після 24 або 48 год. відпочинку, нездатність зосередитися під час розумової роботи
Загальне самопочуття	Ніяких скарг, виконуються усі завдання	Слабкість у м'язах, значно утруднене дихання, наростання безсилля, явно знижена працездатність	"Свинцева" важкість у м'язах, запаморочення, нудота	-
Готовність до досягнень	Стійке бажання продовжувати тренування	Знижена активність, намагання збільшити паузи між рухами, зниження готовності продовжувати тренування	Бажання повного спокою і відмова працювати	Небажання тренуватися наступного дня, байдужість
Настрій	Піднесений, радісний, збуджений	Трохи стиснений, але радісний, якщо тренування відповідають очікуванню радості щодо майбутнього тренування	Виникнення сумнівів у цінності та суті тренування, побоювання перед новим тренуванням	Пригніченість, незникаючі сумніви щодо цінності тренування, пошук приводу для відсутності на тренуванні

Психологічні засоби відновлення:

психорегулюючі – аутогенне тренування, м'язова релаксація, гіпнотичне навіювання, музика і світломузика;

психогігієнічні – позитивний психологічний клімат у групі, а також у стосунках у родині та з друзями; позитивна емоційна насиченість занять,

формування значущих мотивів і сприятливого ставлення до тренувань.

Медико-біологічні засоби:

гігієнічні – раціональний та стабільний розпорядок дня; повноцінний відпочинок і сон (нічний сон не менш 8-9 год. за добу, сон удень у період інтенсивної підготовки до змагань); відповідність спортивного одягу та інвентарю завданням та умовам підготовки і змагань; стан оснащення спортивних споруд; тренування переважно у сприятливий час доби – з 10 до 19 год.;

фізіотерапевтичні – масаж (загальний, локальний, точковий та ін.); сауна і парна; гідропроцедури та різні види душу (теплий, контрастний та ін.); електропроцедури (електрофорез, аеронізація тощо); опромінення (світлове, інфрачервоне, ультрафіолетове); магнітотерапія, ультразвук, іонофорез; спортивні розтирки;

харчування – збалансоване за енергетичною цінністю (3-4-разове) та складом (білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, вода); спеціалізоване харчування (вітаміни, поживні суміші, соки, напої) до і під час тренування;

фармакологічні – речовини, що сприяють відновленню запасу енергії, підвищують стійкість організму до стресу, стимулюють функції кровотворення; адаптогени рослинного і тваринного походження; зігріваючі, знеболюючі та протизапальні препарати.

1.3. Зміст різних видів підготовки

У спортивній підготовці поєднані такі напрямки: технічний, психологічний, інтегральний та теоретичний.

У **технічній підготовці** доцільно виділити:

загальнорухову підготовку, яка формує "школу" рухів та базові навички на початковому етапі (загальнорозвиваючі вправи, виси, упори, вправи на допоміжних приладах, з інвентарем та ін.);

хореографічну підготовку, винятково важливу у вихованні "школи" рухів;

батутну підготовку, яка передбачає випереджальний розвиток координаційних здібностей;

підготовку на змагальних приладах багатоборства – акробатика (вільні вправи), кінь (махи), кільця, опірний стрибок, бруси, поперечка.

При цьому навчальні програми складаються з найбільш важливих (профілюючих і базових) елементів поступово зростаючої складності, які забезпечують найбільш ефективний та перспективний шлях зростання технічної майстерності. Найважливіші з цих елементів включаються в нормативні вимоги класифікаційних програм.

Процес опанування гімнастичного елемента та його технічного удосконалення доцільно поділяти на чотири етапи:

I – створення уявлення про рухову дію і формування настанови на опанування її техніки;

II – розвинення початкового уміння;

III – формування досконалого виконання рухової дії;

IV – стабілізація навички та її реалізація.

У психологічній підготовці вирізняють:

базову підготовку (моральна, воляова, інтелектуальна підготовка, розвиток психологічних функцій та якостей, засвоєння прийомів саморегуляції);

спеціальну підготовку (підготовка до змагань – передзмагальна, змагальна, післязмагальна).

Тактична підготовка поділяється на:

індивідуальну – складання індивідуальної змагальної програми, визначення ударних видів програми, розподіл сил, тактика поведінки;

командну – формування команди, визначення командних та особистих завдань, черговість виступу гімнастів.

Фізична підготовка поділяється на загальну (ЗФП) та спеціальну (СФП).

ЗФП вирішує питання всебічного розвитку організму гімнаста і підкріплює слабкі ланцюги спеціальної підготовки (екскурсія грудної клітки, МСК та ін.). СФП безпосередньо забезпечує технічну та змагальну підготовку і будується на базі вправ, за своєю структурою близьких до змагальних. Слід зазначити, що розмежування ЗФП і СФП збільшується з підвищенням кваліфікації спортсмена.

Основні методи фізичної підготовки:

безперервний – одноразове безперервне виконання вправи;

інтервальний – виконання вправ з регламентованими інтервалами (реакціями організму) відпочинку;

ігровий та змагальний – в умовах гри та спеціально організованих змагань.

Відрізняють такі форми організації занять з фізичної підготовки: індивідуальну, ігрову, фронтальну і вільну. Підвищенню ефективності тренування сприяє вибір організаційно-методичних форм з фізичної підготовки: *станційної*, коли вправи виконують на спеціально обладнаних станціях, пристосованих для розвитку окремих рухових якостей, а також сумісного їх розвинення; *колової*, за якої гімнаст на декількох станціях послідовно виконує різні за структурою і переважною спрямованістю вправи, що забезпечують

всебічний вплив на організм спортсмена.

Інтегральна підготовка спрямована на набуття тренувального та змагального досвіду, підвищення стійкості до загального стресу та надійності виступів. Вона формується як придбання спеціальних навичок у тренувальному процесі, стимулюється контрольними тренуваннями (виконання змагальних вправ на оцінку), модельними тренуваннями (максимальним наближенням до змагальних умов) і самими змаганнями.

Теоретична підготовка має проводитися у вигляді бесід і навіть спеціально організованих занять. Теми бесід залежать від вікових особливостей, підготовленості тих, хто займається, і проблем, які виникають. Питання можуть бути найрізноманітнішої спрямованості.

1.4. Структура тренувального процесу

Тренувальний процес багаторічної підготовки залежно від поставлених завдань поділяється на різні за спрямованістю відрізки – від одного заняття до олімпійського циклу, що триває чотири роки.

Основні педагогічні завдання послідовно вирішуються у річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяється на мезоцикли, які складаються з декількох мікроциклів.

За педагогічним спрямуванням виділяють такі види мікроциклів:

утягуючі – спрямовані на підведення організму гімнаста до напруженої тренувальної роботи;

основні – базовий обсяг роботи, оптимальні навантаження;

ударні – застосовуються для стимулювання адаптаційних процесів шляхом використання великих навантажень і вирішення завдань підготовки;

відновлювальні – плануються після ударних мікроциклів для забезпечення відновлювальних та адаптаційних процесів;

модельні (підвідні) – зміст і навантаження наближені до умов, що є типовими для майбутніх змагань;

змагальні – будуються відповідно до програми змагань; усі заходи спрямовані на забезпечення оптимальних умов для успішності змагальної діяльності.

Кожний період тренування має різну кількість мезоциклів з різним спрямуванням:

утягуючий – поступове підвищення якості виконання специфічної тренувальної роботи, навантаження поволі зростають;

базовий – основна робота щодо підвищення функціональних можливостей, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психо-

логічної підготовленості;

передзмагальний – цілеспрямоване позбавлення недоліків підготовки;
змагальний – безпосередня підготовка та участь у змаганнях.

Підготовчий період поділяється на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий. У змагальному періоді застосовуються мезоцикли двох типів – змагальні та контрольні-підготовчі. Перехідний період поділяється на два етапи – реабілітаційний та утягуючий.

Структура і зміст річного циклу підготовки залежать від підготовленості гімнастів, календаря змагань і завдань багаторічної підготовки, яку поділяють на п'ять етапів.

I етап – відбір та початкова підготовка (хлопці - 6-8, дівчата - 5-7 років). Завдання:

зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток організму дітей;

виявлення задатків та здібностей;

формування правильної постави та гімнастичного стилю ("школи") виконання вправ;

різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;

спеціальна рухова підготовка – розвиток умінь оцінювати рухи за рівнем зусиль, у часі та просторі;

початкова технічна підготовка з видів багатоборства – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів (акробатичні елементи, складні виси та упори, загальнорозвиваючі вправи, батутна підготовка);

початкова хореографія та музична рухова підготовка (ігри та імпровізація під музику);

прищеплення інтересу і потреби до регулярних занять спортивною гімнастикою, виховання дисциплінованості, охайності та старанності;

участь у показових виступах і дитячих змаганнях.

II етап – базова підготовка (навчально-тренувальні групи: хлопці - 8-12, дівчата - 7-11 років). Основні завдання:

зміцнення здоров'я, гармонійне розвинення організму тих, хто займається;

формування правильної постави та гімнастичного стилю ("школи") виконання вправ;

поглиблена спеціальна підготовка (сприятливий період розвитку індивідуальних силових якостей, спритності);

удосконалення спеціальної рухової підготовки (координаційні здібності);

базова технічна підготовка – опанування базових і профілюючих елементів, виконання нормативів юнацьких розрядів;

базова психологічна і технічна підготовка, регулярна участь у дитячих

змаганнях.

III етап – спеціальна базова підготовка і спортивне удосконалення (групи спортивного удосконалення: юнаки - 13-15, дівчата - 12-14 років). Завдання:

підвищення спеціальної фізичної підготовленості, досягнення високого рівня функціональних можливостей;

опанування зростаючих тренувальних навантажень;

удосконалення базової технічної підготовленості та визначення стратегії опанування складних вправ;

удосконалення базової психологічної підготовки, набуття досвіду формування стану бойової готовності до змагань, самонастроювання, зосередження та мобілізації;

поглиблена теоретична і тактична підготовка;

активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контролю-підготовчих змагань.

IV етап – досягнення вищої майстерності (групи вищої спортивної майстерності: юнаки – 16 років та старші, дівчата – 15 та старші). Завдання:

подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості;

періодичне досягнення найвищого рівня витривалості, опанування високих і максимальних тренувальних навантажень;

удосконалення фундаментальної технічної підготовленості та опанування елементів високої складності (групи D, E);

максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня виконавської майстерності (віртуозності, артистизму);

розширення психологічних знань і умінь, досягнення високого рівня психологічної готовності до змагань;

подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовки;

досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня загальної готовності.

V етап – збереження досягнень і завершення спортивної кар'єри. Завдання: підтримання досягнутого раніш рівня майстерності при відносно невеликих навантаженнях; поступове зменшення стартів і навантажень, завершення змагальної діяльності.

1.5. Вікові особливості багаторічної підготовки

Таблиця 2

Вік учнів	Вікові особливості	Методика навчання і тренування
5-8 років	Вік інтенсивного зростання і розвитку всіх функцій та систем організму. Висока рухова активність і значний розвиток рухової функції дозволяють вважати його сприятливим для початку регулярних занять гімнастикою. У цьому віці відносно швидко виникають умовно-рефлекторні зв'язки на цілісні дії, і, чим конкретніша дія (рухове завдання), тим доступніша вправа та успішніше її виконання	
	1. Хребетний стовп відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів.	Потрібно більше уваги приділяти формуванню правильної постави
	2. Суглобово-з'язковий апарат дуже еластичний, недостатньо міцний.	Доцільно цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість
	3. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних, тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів.	Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам та розвитку координації рухів
	4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі.	Навантаження має бути помірної інтенсивності, дрібного характеру
	5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15 хв.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими
	6. Особливо велика роль наслідувального та ігрового рефлексів	Головними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий
8-12 років	Практично все, що сказано про попередній вік, стосується і цього, але мають місце і свої особливості	
	1. Відбуваються суттєві зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей.	Потрібно використовувати цей період для навчання нових, у тому числі складніших дій, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціальних якостей, особливо швидкісно-силових, спритності, гнучкості

Вік учнів	Вікові особливості	Методика навчання і тренування
8-12 років	2. Значного розвитку досягає кора головного мозку; II сигнальна система, слово набувають все більшого значення.	Усе більшого значення у навчанні набувають словесні методи
	3. Силові та статичні вправи викликають швидку втому, краще сприймаються короточасні швидко-силові вправи.	Доцільно дотримуватися швидко-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
	4. У дітей 10-12 років тонічна опірність м'язів розтягуванню є найменшою.	Слід розвивати активну гнучкість (хореографія)
	5. Серце при фізичному навантаженні витрачає значно більше енергії, ніж серце дорослого. Хвилинний об'єм крові збільшується за рахунок учащення серцевих скорочень при незначному збільшенні ударного об'єму	Для збереження працездатності слід змінювати зміст і характер роботи, а також робити часті перерви між вправами
13-15 років	З точки зору фізіології, підлітковий вік – це вік статевого дозрівання, що характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму	
	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування постаті.	Необхідні інтенсифікація навантажень і подальший розвиток силових якостей
	2. Має місце найбільший приріст відносної сили, чим пояснюється той факт, що підлітки успішно справляються з динамічними вправами у висі та упорі.	Тренувальний процес спрямований на опанування вправ високої складності по видах багатоборства
	3. Швидкість м'язових скорочень значної кількості груп досягає такого ж самого рівня, як у 20-30-річних людей.	Акробатичні вправи та опірні стрибки в дещо полегшених умовах (батут, акробатична доріжка, трамплін) можуть досягати дуже великої складності

Вік учнів	Вікові особливості	Методика навчання і тренування
13-15 років	4. У поведінці визначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними до подразників, що їх спричиняють	Одним з найважливіших завдань виховання є виховання стриманості і поміркованості. Конче потрібні сприятливі умови, доброзичливість і взаєморозуміння
16-17 років	Для цього віку характерним є високий ступінь функціонального удосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. Можна очікувати високих спортивних результатів.	

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Загальна характеристика

Завдання ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ визначені відповідним положенням про них.

Основним завданням ДЮСШ є:

підготовка всебічно розвинених спортсменів високої кваліфікації для поповнення збірних команд країни, області, міста, ДСТ;

підготовка з-поміж учнів школи інструкторів на громадських засадах та суддів зі спорту;

надання допомоги тренеру в доборі учнів.

Основні завдання ШВСМ:

на базі науково обгрунтованого та якісного проведення навчально-тренувального процесу у групах спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності - підготовка майстрів спорту міжнародного класу, майстрів спорту України, кандидатів у збірну команду України;

впровадження в практику роботи тренерсько-викладацького складу передових методів спортивного тренування;

здійснення спадкоємності навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ, СДЮШОР, школах-інтернатах спортивного профілю;

методичне керівництво навчально-тренувальною роботою у місті, області;

контроль за виконанням індивідуальних планів підготовки провідних спортсменів.

СДЮШОР мають:

здійснювати підготовку спортивного резерву для збірних команд країни, майстрів спорту України, майстрів спорту міжнародного класу;

бути методичним центром щодо підготовки олімпійського резерву зі спортивної гімнастики;

надавати допомогу ДЮСШ у розвитку виду спорту.

Навчально-тренувальний процес ґрунтується на нормативних вимогах, які регламентують організацію роботи у спортивних школах (табл. 3).

Таблиця 3

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість			Вимоги до спортивної підготовки
		Груп у школі	учнів у групі	годин на тиж-день	
1	2	3	4	5	6
ЮНАКИ					
Спортивно-оздоровчі групи					
Весь термін	6	3	14	6	Контрольні нормативи
Групи початкової підготовки					
1-й	6-7	3	12	6	Контрольні нормативи навчальної програми
2-й	7-8	3	10	8	III юн. розряд
Навчально-тренувальні групи					
1-й	8-9	2	8	12	II юн. розряд
2-й	9-10	2	8	14	I юн. розряд
3-й	10-11	2	6	18	III розряд
Більше 3	11-12	2	6	20	Виступати за II розрядом
Групи спортивного удосконалення					
1-й	13		5	24	Виступати за I розрядом
2-й	14		4	26	I розряд та 50% КМС
Більше 2	15		4	28	КМС
Групи вищої спортивної майстерності					
Весь термін	16 і старші		3	32*	КМС та 50% МС
ДІВЧАТА					
Спортивно-оздоровчі групи					
Весь термін	5	3	14	6	Контрольні нормативи

Продовження табл. 3

1	2	3	4	5	6
Групи початкової підготовки					
1-й	5-6	3	12	6	Контрольні нормативи навчальної програми
2-й	6-7	3	10	8	III юн. розряд
Навчально-тренувальні групи					
1-й	7-8	3	8	12	II юн. розряд
2-й	8-9	3	8	14	I юн. розряд
3-й	9-10	2	6	18	III розряд
Більше 3	10-11	2	6	20	II розряд
Групи спортивного удосконалення					
1-й	12		5	24	I розряд, виступати за КМС
2-й	13		4	26	50% КМС
Більше 2	14		4	28	КМС
Групи вищої спортивної майстерності					
Весь термін	15 і старші		3	32*	МС

* За наявності у складі групи спортсменів збірних команд України (членів, кандидатів) кількість годин може бути збільшена до 36

2.2. Організаційні форми навчально-тренувального процесу

Основні форми навчально-тренувальної роботи ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ:

групові теоретичні та практичні заняття за розкладом тренування, за індивідуальними планами, виконання домашніх завдань;

участь у складі збірних команд, а також самостійними командами школи у спортивних змаганнях згідно з календарним планом спортивних заходів на поточний рік;

навчально-тренувальні збори;

перегляд навчальних фільмів, відеофільмів спортивних змагань;

участь у заходах щодо агітації та пропаганди спортивної гімнастики;

інструкторська та суддівська практика.

Головною формою навчально-тренувального процесу є практичні заняття. Залежно від характеру поставлених завдань їх поділяють на заняття:

навчальні – спрямовані на засвоєння гімнастами нового матеріалу;

тренувальні – скеровані на підвищення рівня спортивно-технічної підготовленості;

навчально-тренувальні – проміжний тип між навчальними та тренува-

льними заняттями;

відновлювальні – вирішують завдання стимулювання відновлювальних процесів після великих навантажень з використанням малих сумарних обсягів різноманітної (переважно неспеціальної) та емоційної роботи;

модельні – вирішують завдання інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Будуються відповідно до програми наступних змагань з їх регламентом, складом і можливостями гімнастів;

контрольні – передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки.

За формою проведення заняття поділяють на індивідуальні, групові, фронтальні та вільні.

Відповідно до педагогічної спрямованості заняття розподіляються на: основні, де виконується головний обсяг роботи щодо вирішення завдань періоду чи етапу підготовки;

додаткові, на яких вирішуються окремі завдання підготовки;

заняття вибіркової спрямованості, коли вирішуються односпрямовані завдання переважного удосконалення окремих сторін підготовленості тощо;

заняття комплексної спрямованості, на яких передбачається вирішення різноспрямованих завдань: в одному варіанті програма окремого заняття поділяється на дві або три самостійні частини, у другому - завдання змішаної спрямованості.

2.3. Структура навчально-тренувального заняття

Тренувальні заняття поділяються на три частини - підготовчу, основну і заключну, кожна з них вирішує певне завдання. Підготовча частина спрямована на організаційні заходи групи, перевірку функціонального стану тих, хто займається, окреслення поточних завдань та підготовку до вирішення головних завдань тренування. Основна частина вирішує головні завдання поточного тренування і, як правило, спрямована на вирішення питань технічної підготовки. Заключна частина в більшості випадків призначена загальній та спеціальній організаційній підготовці та підбиттю підсумків роботи. Слід зазначити, що зміст частин, їх тривалість і навіть інколи завдання можуть змінюватися залежно від етапу підготовки, стану тих, хто займається, тощо.

2.4. Виховна робота

Мета виховної роботи – формування особистості того, хто займається, як громадянина і спортсмена. Звідси - завдання, що вирішуються у процесі виховної діяльності тренера: виховання патріотизму, стійкого інтересу до гімнастики, а також позитивних рис особистості, її всебічне розвинення.

Моральне виховання включає в себе формування почуття колективізму, гідності, чесності, відповідальності та інших рис характеру. Трудове виховання спрямоване на формування працьовитості, у тому числі спортивної, творчої активності та самостійності. Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, її тонкому сприйняттю оточуючого світу.

Засоби виховання: особистий приклад і педагогічна майстерність тренера; висока організація навчально-тренувального процесу; атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості; дбайливе і вдумливе ставлення до традицій; система морального стимулювання; наставництво досвідчених спортсменів.

Основні виховні заходи: перегляд змагань та їх обговорення; змагальна діяльність спортсменів та її аналіз; підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності; проведення тематичних свят; зустріч з відомими спортсменами; екскурсії, турпоходи, культпоходи у театр, музеї, на виставки; трудові збори, суботники.

2.5. Інструкторська та суддівська практика

Протягом усього періоду навчання тренер готує для себе помічників, залучаючи гімнастів старших розрядів до проведення занять з молодшими учнями. Перед гімнастами старших розрядів при цьому ставляться такі вимоги:

- уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, провадити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними;

- уміти добирати елементи та складати довільні комбінації для молодших гімнастів;

- знати правила змагань, систематично (3-4 рази на рік) залучатися до суддівства, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання;

- отримати звання "Юний суддя зі спорту".

На етапі спеціалізованої базової підготовки необхідно організувати семінар з підготовки громадських тренерів і суддів, у програму якого можуть увійти теоретичні, практичні заняття та спеціальні вимоги. Наприкінці семінару складається залік або іспит з теорії та практики спортивної гімнастики. Виставляються оцінка різних сторін знань і практичної діяльності та підсумкова. Присвоєння звання "Юний інструктор зі спорту" провадиться наказом або розпорядженням по ДЮСШ, СДЮШОР.

2.6. Медико-біологічний та педагогічний контроль

Завданнями медичного забезпечення є: діагностика спортивної здатності того, хто займається, до занять спортивною гімнастикою, оцінка його перспективності; контроль витривалості до навантажень; оцінка адекватності

засобів і методів у процесів тренувань; санітарно-гігієнічний контроль за місцями занять та умовами проживання гімнастів; профілактика травм і захворювань; надання першої лікарської допомоги; організація лікування у разі потреби. З цією метою провадять початкове поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічне спостереження у процесі навчально-тренувальних занять.

Діти, які вступають до ДЮСШ, подають довідку від шкільного лікаря або лікаря районної поліклініки про допущення до занять. У подальшому вони перебувають під наглядом лікарсько-фізкультурного диспансеру. Двічі на рік спортсмени мають проходити поглиблене обстеження, а через кожні 3 міс. – повторні. Окрім цього повторні етапні обстеження (ЕО) проводять до початку і наприкінці НТЗ і перед змаганнями. Особливої уваги потребують гімнасти, які перехворіли або мали травми. Вони мають пройти обстеження та отримати висновок лікаря.

Лікареві потрібно аналізувати об'єктивні дані медичного контролю (пульс, електрокардіограма, хімічний склад крові тощо) в їх динаміці з урахуванням результатів педагогічних спостережень тренерів, даних самоконтролю спортсменів, порівнюючи їх з досягненнями гімнастів на тренуваннях і змаганнях.

Велику роль відіграють медичні профілактичні заходи. Доцільно проводити курси ультрафіолетового опромінення, надавати батькам рекомендації щодо раціонального харчування та режиму дітей, які займаються спортивною гімнастикою. У періоди підвищення захворюваності на гострі респіраторно-вірусні інфекції потрібно проводити ультрафіолетове опромінення, вживати вітамінні суміші, робити місцевий і точковий масаж, направляти гімнастів до фахівців для санації вогнищ хронічної інфекції

Педагогічний контроль - перш за все участь у змаганнях і виконання тестових програм відповідно до вимог різних сторін підготовленості гімнастів.

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Відбір

Метою початкового відбору є виявлення максимальної кількості дітей, здатних до занять спортивною гімнастикою. Зарахування до ДЮСШ, СДЮШОР можливе шляхом перегляду або разових іспитів.

Слід віддавати перевагу дітям з рівномірними розмірами усіх параметрів тіла і позначеним розвитком плечового поясу. Небажано приймати дітей, в яких пропорції тіла широкі, укорочені, а також непропорційно короткі ноги і довгий тулуб.

Не рекомендується приймати дітей, які мають такі дефекти статури: асиметричний плечовий пояс, крилоподібні лопатки, що сильно випинаються, і випирають ключиці;

надто короткі чи надто довгі руки (руки, опущені донизу, повинні доходити до середини стегон);

пере- чи недорозгинання в ліктьових суглобах (ліктьовий кут має бути прямим);

асиметрична грудна клітка, вузька, з грудиною, що сильно випинається, з яскраво вираженим нахилом ребер, дуже малий підплечовий кут, який не збільшується під час видиху;

великий живіт, що випирає;

широкий таз або він виступає назад (збільшений кут нахилу тазу), масивні стегна;

викривлення зовнішнього боку стегон і кісток гомілки (О- та Х- образна форма ніг).

При відборі слід звернути увагу на наступне:

активність та інтерес до гімнастичних вправ;

здатність розуміти та виконувати вправи;

рухові здібності (координація, фізична підготовленість).

При первинному відборі дітей до навчальних груп дуже важливо виділяти не те, що вони вміють робити, а їх можливості щодо опанування гімнастичних вправ. Слід також враховувати генетичні ознаки, дивлячись на батьків та родичів дитини.

3.2. Підготовка

Загальна фізична підготовка юних спортсменів в окремих випадках може бути предметом спеціального заняття. Найчастіше це буває, коли основну його частину складають елементи якого-небудь виду спорту. Таким чином, заняття може бути з легкої атлетики, плавання, стрибків у воду і т. п. Такі заняття плануються, як правило, в підготовчому і перехідному періодах річного циклу підготовки.

Спеціальна фізична підготовка і спеціально-рухова підготовка (СРП) на 1-му році навчання – це вправи СФП і СРП, а також рухливі ігри та естафети. У процесі ЗФП і СФП велику увагу слід приділяти формуванню правильної постави. Основними засобами ЗФП для юних гімнастів груп початкової підготовки є нормативні вправи зі спортивної гімнастики, вправи з предметами (палками, м'ячами, легкими гантелями, гумовими бинтами та амортизаторами) і без предметів, рухливі та спортивні ігри, елементи з інших видів спорту. Зміст СФП складають вправи, безпосередньо спрямовані на розвиток сили, гнучкості, спритності. Під СРП розуміють навчання вміння розрізняти свої рухи по зусиллях, часу і амплітуді за допомогою спеціа-

льно спрямованих вправ. Оволодіння схожими вправами значно полегшує процес подальшого засвоєння складних гімнастичних рухів.

Теоретична підготовка. Теоретичні відомості можуть подаватися в паузах відпочинку під час основної та заключної частин навчально-тренувальних занять. Більш тривалі бесіди проводяться під час перебування юних гімнастів на зборах і в спортивно-оздоровчому таборі. У цих умовах для теоретичних занять можна виділити спеціальний час (20 – 25 хв.).

Виховна робота. Виховна робота здійснюється протягом усього навчального року, на кожному занятті. Її основне завдання – виховати стійкий інтерес і любов до занять фізичними вправами, а саме спортивною гімнастикою, смак до краси рухів, прищепити потрібні для спортсмена гігієнічні навички. Велика увага має приділятися вихованню морально-вольових якостей, працелюбності, дисциплінованості, цілеспрямованості та ін.

Методи виховання: бесіди, відвідування змагань, колективне читання, обговорення книг про визначних спортсменів, участь у гімнастичних святах, святкове посвячення у спортсмени, участь у випуску стінної газети.

Психологічна підготовка. Психологічна підготовка у перших два роки навчання спрямована на виховання вміння проявити волю, переборювати страх під час виконання гімнастичних вправ, пов'язаних з можливим падінням, терпіти втому, невдачі.

Для рішення цих завдань тренеру потрібно використовувати різні прийоми та методи. Наприклад, можна проводити різні ігри, колективні змагання, штучно створювати екстремальні ситуації для виконання раніш вивчених вправ тощо.

Медичне забезпечення. На початку і в кінці навчального року юні гімнасти проходять поглиблений медичний огляд (ПМО), диспансеризацію. Не виключені, коли лікар забажає, поглиблені та поточні огляди. Поглиблений медичний огляд, крім контролю стану здоров'я, має за мету за морфофункціональними та клінічними показниками оцінити спортивну придатність дитини до занять гімнастикою, а, можливо, й її перспективність. Тим, хто займається на цьому етапі навчання, повідомляються перші відомості про самоконтроль. Їх треба навчити оцінювати своє почуття у випадках втоми або хвороби, що починається.

Планування підготовки. Структура річної підготовки для гімнастів 1-го року навчання складена таким чином: підготовчий період – вересень-березень (7 міс.), період змагань – квітень-травень (2 міс.), перехідний період – червень-серпень (3 міс.). Час на ЗФП, СФП, з одного боку, і на спортивно-технічну підготовку (СТП), з іншого, - приблизно однаковий.

Основною формою організації навчально-тренувальної роботи є заняття з чітко визначеними частинами, а поширеним методом проведення занять повинен бути ігровий. Елементи ігор можуть входити в усі частини заняття,

навіть у підготовчу, де на цьому етапі підготовки, крім її традиційних завдань, ставляться і навчальні – виховати правильну поставу, навчити ходити та виконувати основні команди, чітко і красиво виконувати прийняті у гімнастиці та хореографії основні положення, прищепити навички узгодженого виконання гімнастичних вправ на рахунок і під музичне супроводження.

Використання елементів ігор значно підвищує ефект розвитку спеціальних фізичних якостей. Ефективними методами розвинення потрібних якостей на початковому етапі підготовки є естафети та колові тренування з СФП, а також іспити. Групові іспити з СФП доцільно проводити кожного місяця. Це не тільки дає можливість простежити динаміку розвитку якостей, але й привчає гімнастів систематично працювати над їх розвиненням.

Підсумки роботи за рік підбиваються в квітні-травні. У цей час, проводяться класифікаційні змагання, іспити із ЗФП і СФП. У разі потреби радять батькам перевести дитину до іншого виду спорту.

3.3. Змагання

Для змагальної практики на даному етапі підготовки головним є вирішення завдань щодо визначення рівня фізичної підготовленості юних гімнастів. До програми включаються нормативи із змагальної фізичної підготовки, техніки виконання окремих допоміжних і спеціально-підготовчих вправ, змагання в естафетах та іграх.

3.4. Основний програмний матеріал

Загальна фізична підготовка. Ходьба із зміною темпу. Ходьба у чергуванні з бігом, стрибками (кроком) і подоланням перешкод. Ходьба випадами. Біг зі зміною темпу і прискоренням (до 60 м). Біг на швидкість – 20-30 м (з високого старту). Біг на 200-300 м. Біг по пересіченій місцевості у чергуванні з ходьбою (1 - 2 км).

Стрибки у довжину з місця і з розбігу.

Плавання і стрибки у воду: спортивні способи плавання – кроль на грудях і спині, брас; плавання на 20 – 25 м без часу; стрибки з метрового трампліна та стартової тумбочки.

Рухливі ігри: "Квач" (різні варіанти), "М'яч капітану", "Виклик". Ігри типу естафет з бігом: метання, перенесення предметів, подолання перешкод.

Спрощений баскетбол (замість корзини м'яч кидається одному з гравців, який стоїть у квадраті 2x2 м).

Стройові вправи: стійки "Струнко" і "Вільно", повороти вправо, вліво і кругом. Шиккування і перешикування: шиккування в одну шеренгу (по лінії), в коло, в дві шеренги, в колону по одному, по два, по три, по чотири; розми-

кання і змикання приставними кроками.

Пересування: звичайним кроком, в обхід, по колу, по діагоналі.

Ходьба і біг: ходьба навшпиньках, високо піднімаючи зігнуту ногу, схрещеним і приставним кроками, у напівприсіді, випадами, біг звичайним кроком, навшпиньках, високо піднімаючи зігнуту ногу, на місці біля стінки (спираючись на неї руками) з прискоренням, по розмітках (80 – 100 см), із заданими швидкістю і шириною кроку.

Спеціальна фізична підготовка. Вправи на силу і швидкість. Піднімання рук у боки, вперед, угору (повільно і швидко); те ж саме з гімнастичною палкою, гантелями (вага до 1 кг).

Нахили та повороти тулуба в різних напрямках з різних вихідних положень (руки до плечей, на пояс, угору, в боки); те ж саме з гімнастичною палкою, гантелями (вага до 1 кг).

Згинання і випрямлення рук у висі: у висі лежачи (на линві, брусах різної висоти, колоді) згинання і випрямлення рук 6-8 разів у швидкому темпі; з вису стоячи стрибком вис зігнувши руки і повільне випрямлення рук (6-8 разів поспіль). Повторити 3-4 рази повільно із зупинками по 5-6 с.

Згинання і випрямлення рук в упорі: в упорі лежачи (руки на гімнастичній лаві) згинання і випрямлення рук швидко і повільно по 5 разів (повторити 3-4 рази, після кожної серії 30-40 с відпочинку); те ж саме, але в упорі лежачи на підлозі.

Піднімання прямих ніг вперед у висі на гімнастичній стінці до 90° і вище. Підготовчі вправи: лежачи на спині піднімання прямих ніг; сидячи на гімнастичній лаві (ноги закріплені, руки за головою) згинання і випрямлення тулуба (виконувати швидко і повільно серіями – 3-4 рази по 6-8 повторень у кожній серії) та у висі швидке піднімання ніг до відмови; у висі підняти ноги і тримати 3-4 с (повторити 2-3 рази) та з вису, стоячи ззаду (спиною до гімнастичної стінки), силою вис прогином з прямими ногами.

Загальнорозвиваючі вправи: згинання і випрямлення тулуба з положення лежачи стегнами на коні, ноги закріплені, руки за головою (по 10-12 разів поспіль повільно і швидко); лежачи на животі – прогинання тулуба, руки вгору з утриманням прогнутого положення 3-5 с. Лазіння по линві за допомогою ніг. Підготовчі вправи: підтягування у висі лежачи на линві (швидко) 6-8 разів; те ж саме повільно із зупинками в процесі підтягування (3 зупинки по 5-6 с); те ж саме у висі із захопленням линви руками; те ж саме з вису стоячи (3-5 разів); лазіння по линві з опорою ногами об стінку; лазіння за допомогою ніг (3-4 м без часу).

Вправи для розвитку гнучкості: нахили вперед з положення сидячи ноги нарізно (торкатися грудьми підлоги) з утриманням пози 2-3 с. Підготовчі вправи: сидячи на підлозі, ноги разом – нахил вперед (намагатися торкнутися підлоги долонями, потім ніг чолом і грудьми); стоячи спиною до гімнас-

тичної стінки нахилитися вперед, схопитися руками за другу рейку від підлоги та притягати себе, нахилиючись все нижче і нижче (ноги не згинати); стоячи обличчям до гімнастичної стінки, права нога на рейці на висоті пояса (чи грудей), нахилиючись вперед, намагатися грудьми торкнутися ноги; сидячи ноги нарізно (широко) – нахил вперед (з допомогою).

Міст з положення лежачи. Підготовчі вправи: нахили назад, стоячи спиною до стінки (торкання руками); стоячи на колінах, руки вгору - нахил назад (намагатися дістати руками підлоги); сидячи спиною до стінки - схопитися руками за рейку на висоті голови, ноги зігнути та поставити на ширині плечей, прогинаючись встати і, стоячи спиною до стінки, нахилитися назад і, спираючись руками об стінку, виконати міст; лежачи на спині, зігнути ноги і спертися руками за головою; зі стійки - нахилом назад міст (з допомогою).

Піднімання прямої ноги (стоячи біля гімнастичної стінки і спираючись на неї руками, вільна рука на поясі) вперед, убік (до висоти пояса і грудей), назад (вище коліна). Підготовчі вправи: стоячи біля гімнастичної стінки і спираючись на неї руками - махи ногою вперед, назад, убік (під час маху ногою стопу повертати назовні, тулуб і голову тримати прямо); стоячи обличчям (боком) до стінки, пряма нога на рейці на висоті пояса - присідати на опорній нозі, утримуючи пряму ногу на рейці; стоячи біля стінки - піднімати пряму ногу вперед, вбік і назад (з допомогою, не допускати больових відчуттів); стоячи біля стінки - піднімати пряму ногу вперед, назад, убік з обтяженням (мішечки з піском вагою 1–2 кг).

Викрут у плечових суглобах з гімнастичною палкою. Підготовчі вправи: колові рухи руками у боковій та лицьовій площинах по черзі, послідовно та одночасно; те ж саме з булавами, гантелями, мішечками з піском; з положення стоячи, руки вгору з гумовим бинтом - викрут з опусканням рук назад за спину і поверненням у вихідне положення, те ж саме з мотузкою (скакалкою), руки вгору ширше плечей; викрут з гімнастичною палкою хватом за кінці (ширше плечей, на ширині плечей).

Шпагат прямий. Підготовчі вправи: піднімання ноги вбік на 90° (праву та ліву) та з упору лежачи, ноги нарізно (широко), носки повернуті назовні; поворот тулуба вправо і вліво, переставляючи руки то в один, то в другий бік (повертаючись вліво – лівим стегном); стоячи обличчям до гімнастичної стінки, широко розвести ноги нарізно і, утримуючись руками за стінку, намагатися опуститися як можна нижче; те ж саме стоячи на 2-й, 3-й рейці стінки; зі стійки ноги нарізно (широко), набивний м'яч між ногами - розводячи ноги, намагатися сісти на м'яч; з сиду ноги нарізно (широко), спираючись на руки спереду, встати на ноги і повернутися у вихідне положення.

Вправи для розвитку швидкості та спритності - стрибок у довжину з місця. Підготовчі вправи: стрибки із скакалкою; спираючись об стійку рука-

ми - 3-4 маленьких стрибки та один високий (по 6-8 повторень поспіль), 2-3 невеликих стрибки та один високий з махом руками вгору (по 5-6 повторень поспіль); стрибки з місця угору через мотузку або на гірку матів; стрибки в довжину з місця і на задану довжину по орієнтирах (орієнтир – рейка у вертикальному та горизонтальному положеннях).

Біг 20 м з високого старту. Підготовчі вправи: біг на місці, спираючись руками об стіну; біг з прискоренням на відрізках 10-20 м (за сигналом); біг на 20-30 м (з ходу); біг на 20-30 м на час; ігри з бігом (типу естафет).

Спеціальна рухова підготовка. Сполучення рухів різними частинами тіла. Рухи однією рукою (правою та лівою) вперед і назад з наступним підключенням у тій площині рухів однойменною ногою; рухи однією (правою та лівою) рукою вбік з послідовним підключенням аналогічних рухів ногою; те ж саме, але рухи обома руками з рухами по черзі то правою, то лівою ногою; різноспрямовані рухи руками (права - вперед, ліва - назад) у сполученні з рухами різнойменною ногою (права рука – ліва нога); одночасні рухи у фронтальній площині руками (права вбік – ліва вгору і навпаки); те ж саме, але з рухами ногою вбік; одночасні різноспрямовані рухи руками (права вбік – ліва вперед і навпаки); те ж саме з рухами ногою то вперед, то вбік; аналогічні рухи, але права рука - вперед, ліва - вгору і навпаки у сполученні з рухами ногою то вбік, то вперед; по черзі рухи руками в різних площинах; те ж саме у сполученні з рухами ногою (права рука вперед – ліва нога вбік і навпаки).

Сполучення рухів руками в одному напрямку, а ніг - в іншому (у фронтальній площині): зі стійки ноги нарізно, руки вправо - змах правою вліво, руки дугами донизу вліво, повернутися у вихідне положення; те ж саме, але руки вліво (виконати 4-6 разів поспіль).

Сполучення стрибків з рухами руками: на кожен стрибок на місці послідовні рухи руками – на пояс, до плечей, вгору і так само вниз.

Швидке переключення з рухів однієї координації на рухи іншої координації: з о. с. стрибок ноги нарізно, руки в боки, стрибок у в. п. (4-6 стрибків поспіль) і швидко переключитися - стрибки ноги нарізно, руки вниз, стрибок ноги разом, руки в боки і т.д.; після стрибків (4-6) права нога - вперед, ліва - назад з однойменними рухами руками, швидко переключитися на різнойменні рухи руками. (З наданих вище сполучень рухів можна скласти різні з'єднання на 8-16 рахунків, поступово ускладнюючи координацію).

Оцінка рухів у часі, просторі та за ступенем м'язових зусиль, формування вміння оцінювати рухи у часі та виконувати загальнорозвиваючі вправи повільно і швидко (на 1-4 рахунки, на 1-2, на 1 рахунок), на час (за завданням) і т.п.

Формування вміння оцінювати просторові величини: виконання вправ з малою і великою амплітудами, на задану величину за орієнтиром.

Формування навичок диференціації м'язових зусиль: виконання простих вправ з мінімальним і максимальним зусиллями.

Як приклад пропонуються такі вправи:

згинання і випрямлення рук з максимальним і мінімальним вольовими зусиллями; нахил тулуба вперед з прямою спиною з максимальним і мінімальним зусиллями; підтягування у висі без обтяжень і з набивним м'ячем;

присідання без обтяжень і з гантелями або набивними м'ячами;

згинання рук в упорі лежачи в зручній швидкості та ізометричному режимі (повільно, із зупинками по 3 с); піднімання ніг у висі без обтяжень і з обтяженнями (утримувати ногами набивний м'яч); метання м'ячів різної ваги.

3.5. Контроль

Таблиця 4

Тести для перевірки вміння оцінювати рухи у просторі та за тривалістю

Зміст тесту	Умовне виконання	Оцінка
Стрибок у довжину з місця на задану довжину за орієнтиром	1. Виконати 2-3 стрибки з місця і визначити довжину стрибка. 2. Показати рейку з відміткою, на яку треба стрибнути (повинна бути менше максимальних можливостей гімнаста). Запропонувати стрибнути на цю відстань, а потім рейкою виміряти точність виконаного завдання. Повторити 3-5 разів, кожен раз змінюючи величину пропонованої відстані	Тест можна вважати виконаним за умов: а) помилка не перевищує 10 см; б) кількість спроб, в яких помилки не перевищують 10 см, - не більше 3
Рухи руками на фоні екрана, стоячи спиною до нього на відстані 0,5 м	Виконати наступні рухи: 1-2 - рухи вбік донизу (45°), 3-4 – пауза; 1-2 - рухи вбік (90°), 3-4 – пауза; 1-2 - рухи вгору назовні (135°), 3-4 – пауза; 1-2 - рухи вгору (180°), 3-4 – пауза. Повторити те ж саме, але опускаючи руки вниз	У всіх положеннях відхилення більше 5° – помилка

Таблиця 5

Оцінка загальнофізичної підготовленості юних спортсменів груп початкової підготовки
(1-2-й роки навчання)

Оцінка, бал.	Контрольна вправа ЗФП					
	Біг 20 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування у висі, к-сть разів	Піднімання ніг у висі, к-сть разів	Віджимання в упорі на брусах, к-сть разів	Кут в упорі на брусах, с
10,0	3,6	180	15	10	20	20
9,5	3,7	170	14	9	18	18
9,0	3,8	165	13	8	16	16
8,5	3,9	160	12	7	14	14
8,0	4,0	155	11	6	12	12
7,5	4,1	150	10	5	10	10
7,0	4,2	150	9	4	8	8
6,5	4,3	145	8	3	6	6
6,0	4,4	135	7	2	4	4
5,5	4,5	130	6	1	2	2
5,0	4,6	125	5	-	-	-

Примітка. Гнучкість оцінюється за таблицею бальної оцінки результатів СФП для груп спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності.

3.6. Тренувальна програма

Основною формою організації навчально-тренувального процесу юних гімнастів є групові заняття. Один з головних методів – ігровий: елементи гри можна застосовувати у будь-якій частині заняття, а також для розвинення спеціальних фізичних якостей. При формуванні "школи" рухів використовують загальнооздоровчі вправи, виси, упори, звертаючи увагу на точність та якість виконання вправ. Основні базові елементи викладені у додатках 1, 2.

4. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ

4.1. Відбір

Відбір до навчально-тренувальних груп здійснюється за тестовими програмами фізичної та технічної підготовки для груп початкового етапу. При цьому найбільш впливовим є виконання нормативів класифікаційної програми.

4.2. Підготовка

Загальна і спеціальна фізична та спеціально-рухова підготовка.

Співвідношення часу на загальну та спеціальну фізичну та спеціально-рухову підготовку, з одного боку, і спортивно-технічну, з іншого, приблизно 1:3. Збереження великої питомої ваги ЗФП, СФП та СРП пов'язане із зростаючими вимогами до рівня розвитку фізичних якостей та спеціально-рухової підготовленості. Від дітей цього віку вимагається вміння диференціювати свої рухи у часі, просторі та за ступенем м'язових зусиль не взагалі, а конкретно під час виконання саме гімнастичних вправ.

Силова і швидкісно-силова підготовка.

Вправи для рук і плечового пояса: рухи руками у різних напрямках, з різною швидкістю і ступенем м'язових зусиль; те ж саме з гантелями або палкою, набивними м'ячами, з подоланням опору партнера чи амортизатора. Слід зазначити, що цей аспект підготовки є досить важливим у гімнастиці.

Підтягування у висі та згинання рук в упорі швидко (як можна більшу кількість разів); те ж саме повільно із зупинками по ходу вправи (в ізотонічному режимі). Лазіння по стінці та линві.

Вправи для ніг. Присідання навшпиньках і на всій стопі в I, II, III позиціях з опорою однією рукою (обом руками) об стінку. Випади, змахи і піднімання ноги вперед, назад, вбік. Утримання піднятої ноги (як можна вище). Стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, стрибки серіями по 20-30

стрибків на двох і одній нозі; стрибки на узвишшя (гірка матів), те ж саме з обтяженням (набивний м'яч).

Вправи для розвитку гнучкості. Із стійки - нахили вперед з торканням ніг чолом, з положення сидячи з торканням ніг грудьми. З положення сидячи ноги нарізно - нахили з торканням грудьми підлоги (з утриманням 20 с). Лежачи на спині - піднімання ніг і торкання носками підлоги за головою.

В упорі стоячи, ноги нарізно (широко) - повороти тулуба з торканням стегном підлоги. З упору сидячи, ноги нарізно (широко) - "жабка". Міст з положення лежачи, з положення стоячи біля стінки. Стоячи біля стінки - піднімання ноги як можна вище (з допомогою і самостійно) та утримання її на висоті пояса, плечей та голови. Шпагат – правою, лівою прямою.

З вису ззаду, стоячи на гімнастичній стінці (широким хватом) - викрут у плечових суглобах. У висі ззаду на поперечці, на одній жердині – провисання донизу, намагаючись торкнутися ногами підлоги.

Психологічна підготовка.

На цьому етапі багаторічного навчання вирішуються завдання виховання працелюбності, працездатності, вміння готуватися до змагань і змагатися, мобілізувати свою волю, переборювати почуття страху, нерішучості, в деякі моменти поступатися своїм особистим в ім'я колективу. Допускається навчання деяких приймів аутогенного тренування, наприклад вміння довільно розслабляти м'язи з метою швидшого відпочинку.

Виховна робота.

Велика увага повинна приділятися вихованню моральних якостей: колективізму, взаємодопомозі, дисциплінованості, поваги до старших, патріотизму. З цією метою з юними спортсменами проводяться бесіди на патріотичні теми, наприклад: участь радянських спортсменів у Великій Вітчизняній війні; видатні радянські спортсмени – чемпіони світу та Олімпійських ігор; історія розвитку спортивної гімнастики в Україні. Методи роботи такі ж самі, як для груп початкової підготовки, додається лише участь у показових виступах, у змаганнях, меморіалах, колективне обговорення найважливіших міжнародних подій, прочитаних книг і т. ін.

Теоретична підготовка.

Гігієна і загартовування. Поняття про гігієну фізичних вправ і гімнастики. Особиста гігієна спортсмена, який займається гімнастикою. Гігієна одягу, взуття, сну, житла. Загартовування, його значення для здоров'я і профілактики захворювань. Засоби загартовування.

Заходи попередження спортивного травматизму. Причини травматизму. Значення дотримання правил організації та проведення занять у гімнастичному залі, дисципліни й взаємодопомоги в процесі занять для попередження травматизму. Види допомоги під час виконання гімнастичних вправ.

Правила, організація та проведення змагань, суддівство. Значення

змагань зі спортивної гімнастики. Основні види змагань. Правила змагань зі спортивної гімнастики. Організація та проведення змагань. Обладнання місця проведення змагань. Медичне обслуговування учасників. Права та обов'язки гімнастів, які беруть участь у змаганнях. Склад суддівської колегії. Роль суддів, їх права та обов'язки. Методика оцінювання якості виконання гімнастичних вправ. Розбір типових помилок у виконанні вправ.

Термінологія гімнастичних вправ. Значення термінології. Вимоги, що ставляться до термінології. Способи та правила виникнення термінів. Правила використання термінів. Терміни складних гімнастичних вправ.

4.3. Змагання

Основним завданням змагальної практики є оцінка навчально-тренувального процесу та підвищення його ефективності. Головним чином - це участь у класифікаційних змаганнях і контрольних тренуваннях.

4.4. Контроль

Медичне обстеження гімнастів на цьому етапі підготовки планується двічі на рік - у вересні та квітні. До цього часу в медичних картках гімнастів простежується динаміка фізичного розвитку і медичних показників. Це дає можливість лікарю разом з тренером коректувати навчально-тренувальний процес. В окремих випадках на підставі об'єктивних даних тренувальне навантаження знижується або зовсім припиняється тренування. За призначенням лікаря проводяться фізіотерапевтичні процедури, вітамінізація, інші заходи. Технічна підготовка оцінюється за якістю засвоєння вправ і результативністю змагань. Спеціальна фізична підготовка контролюється за допомогою тестових програм (табл. 6 - 11).

4.5. Основний програмний матеріал

Викладений у додатках 1,2.

4.6. План-схема річної підготовки

На цьому етапі навчання, як і на попередніх, зберігається чітка періодизація навчально-тренувального процесу: підготовчий період - вересень-листопад (частково грудень); період змагань - грудень (частково січень); перехідно-підготовчий - січень (частково лютий); період змагань - березень-травень. На відміну від перших двох років навчання - більше змагань, тому є мезоцикли.

Оцінка результатів іспитів з СФП для навчально-тренувальних груп (юнаки)

Оцінка, бал.	Контрольна вправа							
	Біг 20 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Лазіння по линві 4 м, с	Підйом си- лою на кіль- цях, к-сть разів	Спичак но- ги на бру- сах, к-сть разів	Горизонта- льний вис- ззаду на кі- льцях, с	Стійка си- лою на брусах, к-сть разів	Високий кут на брусах, с
10,0	3,5	185	6,0	7	10	15	8	10,0
9,5	3,6	175	6,5	6	–	14	–	9,0
9,0	3,7	170	7,0	–	9	13	7	8,0
8,5	3,8	165	7,5	5	–	12	–	7,0
8,0	3,9	160	8,0	–	8	11	6	6,0
7,5	4,0	155	8,2	4	–	10	–	5,0
7,0	4,1	150	8,4	–	7	9	5	4,0
6,5	4,2	145	8,6	3	–	8	–	-
6,0	4,3	140	8,8	–	6	7	4	3,0
5,5	4,4	135	9,0	2	5	6	–	-
5,0	4,5	130	9,2	–	4	5	3	2,0
4,5	4,6	125	9,4	1	3	4	–	-
4,0	4,7	120	9,6	-	2	3	2	1,0
3,5	4,8	115	9,8	-	-	2	2	-
3,0	4,9	110	10,0	-	1	1	1	-

Примітка. Гнучкість і виконання кіл двома ногами на коні оцінюються за таблицею бальної оцінки результатів СФП для груп спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності

Оцінка результатів іспитів з СФП для навчально-тренувальних груп 1-2-го років навчання (дівчата)

Тест	Оцінка, бал																			
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
Біг 20 м, с	3,5	-	3,6	-	3,7	-	3,8	-	3,9	-	4,0	-	4,2	-	4,4	-	4,6	-	4,8	-
Стрибок у довжину з місця, см	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85
Підтягування у висі за 10 с, к-сть разів	8	-	7	-	6	-	5	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	1	-	-
Кут у висі, с	20	-	15	-	10	-	5	-	-	4	-	-	-	3	-	-	-	1	-	-
Підтягування у висі, к-сть разів	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-	-	-
З вису на гімнастичній стінці піднімання ніг до прямого кута, к-сть разів	40	35	30	-	-	20	-	15	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-
З вису на гімнастичній стінці піднімання ніг до торкання за головою рейки, к-сть разів	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Перевороты в упор, к-сть разів	20	18	16	14	12	10	-	9	-	8	-	7	-	6	-	5	-	-	-	4
З упору кутом ноги нарізно на низькій колоді – з силою зігнувшись стійка, к-сть разів	5	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-

Примітка. Гнучкість на всіх роках навчання (табл. 7-9) оцінюється за таблицею оцінки результатів СФП для груп спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності.

Таблиця 8

Оцінка результатів іспитів з СФП для навчально-тренувальних груп 3-4-го років навчання (дівчата)

Тест	Оцінка, бал.																			
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
Біг 20 м, с	3,4	-	3,5	-	3,6	-	3,7	-	3,8	-	3,9	-	4,1	-	4,3	-	4,5	-	4,7	-
Стрибок у довжину з місця, см	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
Лазіння по линві 3 м без допомоги ніг, с	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	-	14,5	-	15,0	-
Підтягування у висі за 10 с, к-сть разів	10	-	9	-	8	-	7	-	6	-	5	-	-	4	-	-	3	-	-	2
Оплески руками в упорі лежачи з опорою ногами об гімнастичну лавку, К-сть разів за 1 хв.	100	95	90	-	85	-	80	-	75	-	70	-	60	-	-	50	-	-	40	-
Вистрибування на гірку матів висотою 50 см, К-сть разів за 1 хв.	70	68	66	64	62	60	-	58	-	56	-	54	-	-	52	-	-	50	-	-

Тест	Оцінка, бал.																			
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
З вису кутом на гімнастичній стінці піднімання ніг до торкання над головою рейки, к-сть разів	15	14	13	12	-	11	-	10	-	9	-	8	-	-	6	-	-	4	-	-
Підйом розгином на нижній жердині, К-сть разів	20	18	16	14	12	-	10	-	8	-	7	-	6	-	5	-	4	-	3	-
З упору кутом ноги нарізно зовні на низькій колоді – з силою зігнувшись стійка, к-сть разів	-	-	8	-	-	6	-	-	-	5	-	-	-	4	-	-	-	2	-	-
Горизонтальне утримання тіла в положенні обличчям вниз, руки вгору, хватом за далекий край гімнастичної лавки, з опорою ногами на іншу лавку, с	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	-	5	-	4	-	-	3	-	-	2
Стійка на руках, с	25	-	20	-	15	-	-	10	-	-	5	-	-	4	-	-	-	-	-	-

Оцінка результатів іспитів з СФП для навчально-тренувальних груп 5-го року навчання (дівчата)

Тест	Оцінка, бал.																			
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
Біг 20 м, с	3,3	-	3,4	-	3,5	-	3,6	-	3,7	-	3,8	-	4,0	-	4,2	-	4,4	-	4,6	-
Стрибок у довжину з місця, см	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125
Лазіння по линві 3 м без допомоги ніг, с	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	-	10,5	-	11,0	-	12,0	-	12,5	-	-	-
Оплески руками в упорі лежачи з опорою ногами об гімнастичну стінку, к-сть разів за 1 хв.	110	105	100	-	95	-	90	-	85	-	75	-	-	65	-	-	55	-	-	45
Вистрибування на гірку матів висотою 50 см, к-сть разів за 1 хв.	90	86	82	78	74	70	-	68	-	66	-	64	-	60	-	-	58	-	-	56
З упору кутом ноги нарізно зовні на низькій колоді – з силою зігнувшись стійка, к-сть разів	-	12	-	10	-	8	-	-	7	-	6	-	-	5	-	-	4	-	-	3
Горизонтальне утримання тіла у положенні обличчям вниз, руки вгору, хватом за далекий край гімнастичної лавки, з опорою ногами на іншу лавку, с	-	20	18	16	14	-	12	-	-	10	-	-	8	-	-	6	-	-	4	-
Стійка на руках, с	40	-	-	35	-	30	-	25	-	20	-	15	-	10	-	5	-	-	3	-

Таблиця 10
Таблиця оцінки результатів іспитів з СФП для груп
спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності у юнаків

Оцінка, бал.	Швидкісно-силова підготовка			Гнучкість - знижки за помилки, бал.	Силова підготовка											Спеціальна витривалість - кола двома на коні, к-сть разів
	Біг 20 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Лазіння по лінві 4 м, с		Статична сила			Динамічна сила								
					Кут у висі, с	Горизонтальний упор, с	Хрест, с	Горизонтальний упор, с	Передня рівновага, с	Підйом силою на кільцях, к-сть разів	Спичак на брусах, к-сть разів	Стойка силою на кільцях, к-сть разів	Бланш на кільцях, к-сть разів	Віджимання з плеч, к-сть разів		
10,0	3,0	270	4,3	0,0	30	30	10,0	10	10	13	14	11	10	15	80	
9,9		268	4,4		29	27	9,8	9,8	9,8	-	-	-	-	-	79	
9,8	3,1	266	4,5	0,1	28	26	9,6	9,6	9,6	12	13	10	9	14	78	
9,7		264	4,6		27	25	9,4	9,4	9,4	-	-	-	-	-	77	
9,6	3,2	262	4,7	0,2	26	24	9,2	9,2	9,2	11	-	9	-	-	76	
9,5		260	4,8		25	23	9,0	9,0	9,0	-	12	0	8	13	75	
9,4	3,3	259	4,9	0,4	24	22	8,8	8,8	8,8	10	-	8	-	-	74	
9,3		258	5,0		23	21	8,6	8,6	8,6	-	11	-	7	-	73	
9,2	3,4	257	5,1	0,6	22	20	8,4	8,4	8,4	9	-	7	-	-	72	
9,1		2,56	5,2		21	19	8,2	8,2	8,2	-	-	-	-	-	71	
9,0	3,5	255	5,3	0,8	20	18	8,0	8,0	8,0	8	10	6	6	12	70	
8,5	3,6	250	5,4	1	15	17	7,0	7,0	7,0	7	9	-	-	11	65	
8,0	3,7	245	5,6	1,2	10	16	6,0	6,0	6,0	6	8	5	5	10	60	

Оцінка, бал.	Швидкісно-силова підготовка			Гнучкість - знижки за помилки, бал.	Силова підготовка											Спеціальна витривалість - кола двома на коні, к-сть разів
	Біг 20 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Лазіння по линві 4 м, с		Статична сила			Динамічна сила								
					Кут у висі, с	Горизонтальний упор, с	Хрест, с	Горизонтальний упор, с	Передня рівновага, с	Підйом силою на кільцях, к-сть разів	Спичак на брусах, к-сть разів	Стойка силою на кільцях, к-сть разів	Бланш на кільцях, к-сть разів	Віджимання з плеч, к-сть разів		
7,5	3,8	240	5,8	1,4	8	15	5,0	5,0	5,0	5	7	-	4	8	50	
7,0	3,9	235	6,0	1,6	6	14	4,5	4,5	4,5	4	6	4	-	8	40	
6,5	4,0	230	6,2	1,8	-	13	4,0	4,0	4,0	-	5	-	-	7	30	
6,0	-	225	6,4	2,0	5	12	3,5	3,5	3,5	-	4	-	3	6	20	
5,5	4,1	220	6,6	2,4	-	11	3,0	3,0	3,0	-	-	-	-	-	15	
5,0	-	215	6,8	2,6	4	10	-	-	-	3	3	3	-	5	10	
4,5	4,2	210	7,0	2,8	-	9	2,5	2,5	2,5	-	-	-	2	-	9	
4,0	-	205	7,2	3,0	3	8	-	-	-	-	-	-	-	4	8	
3,5	4,3	200	7,4	3,5	-	7	2,0	2,0	2,0	-	-	-	-	-	7	
3,0	-	195	7,6	4,0	2	6	-	-	-	2	2	2	-	3	6	
2,5	4,4	190	7,8	4,5	-	5	1,5	1,5	1,5	-	-	-	1	-	5	
2,0	-	185	8,0	5,0	1	4	-	-	-	-	-	-	-	2	4	
1,5	4,5	180	8,2	5,5	-	3	1,0	1,0	1,0	-	-	-	-	-	3	
1,0	-	175	8,4	6,0	-	2	-	-	-	1	1	1	1	1	2	
0,5	4,6	170	8,6	6,5	-	1	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	-	1	

Змагання плануються на період зимових і весняних канікул і в травні. Найчастіше у травні проводяться дитяча першість міста (області) з гімнастики та контрольні-перевідні іспити з спортивно-технічної та спеціальної фізичної підготовки у ДЮСШ. Програма іспитів з спортивно-технічної підготовки складається з класифікаційних вправ відповідного розряду та контрольних нормативів по видах багатоборства. Особливості роботи з юними гімнастами цього віку пов'язані зі зменшенням кількості учнів у групі, збільшенням кількості навчальних годин і занять на тиждень. Це дає більше можливостей для індивідуалізації тренувального процесу.

5. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

5.1. Відбір

Відбір до груп спортивного удосконалення здійснюється за результатами контрольних тестувань з технічної та фізичної підготовленості, які викладені в попередньому розділі. Найсуттєвішим є виконання нормативних вимог 1-го розряду та кандидата в майстри спорту.

5.2. Підготовка

Теоретична підготовка

Стан і розвиток гімнастики в Україні. Стислі відомості про розвиток спортивної гімнастики. Розвиток гімнастики в Україні та за кордоном. Роль федерацій у розвитку спортивної гімнастики країни. Міжнародна федерація гімнастики, її роль у розвитку гімнастики в світі.

Спеціальні вимоги до складання довільних програм. Спеціальні вимоги до складання довільних програм у вільних вправах, на коні, кільцях, брусах і поперечці.

Планування тренування та самоконтроль. Поняття про індивідуальне планування та самоконтроль. Плани на окреме тренування, тиждень, період. Ведення щоденника та облік навантажень. Правила підрахунку пульсу. Суб'єктивні ознаки перетренованості.

Психологічна підготовка

У завдання психологічної підготовки входить подальше вивчення прийомів аутогенного тренування, формування умінь переключати увагу з метою відпочинку і зосереджуватися на виконанні складного елемента, комбінації. Велика увага приділяється навчанняю уміння змагатися. З цією метою проводяться контрольні змагання, де штучно створюються гострі ситуації змагань, виконання комбінацій на оцінку, товариські змагання на виїзді (в іншу спортивну школу, місто).

Оцінка результатів іспитів з СФП
для навчально-тренувальних груп 6-го року навчання,
груп спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності (дівчата)

Біг 20 м							
Результат, см	Оцінка, бал.	Результат, см	Оцінка, бал.	Результат, см	Оцінка, бал.	Результат, см	Оцінка, бал.
3,10	10,00	3,45	6,96	3,80	3,91	4,15	0,87
3,11	9,91	3,46	6,87	3,81	3,82	4,16	0,78
3,12	9,83	3,47	6,78	3,82	3,74	4,17	0,69
3,13	9,74	3,48	6,69	3,83	3,65	4,18	0,61
3,14	9,65	3,49	6,61	3,84	3,56	4,19	0,52
3,15	9,56	3,50	6,52	3,85	3,48	4,20	0,43
3,16	9,48	3,51	6,43	3,86	3,39	4,21	0,35
3,17	9,39	3,52	6,35	3,87	3,30	4,22	0,26
3,18	9,30	3,53	6,26	3,88	3,22	4,23	0,17
3,19	9,22	3,54	6,17	3,89	3,13	4,24	0,09
3,20	9,13	3,55	6,09	3,90	3,04	4,25	0,00
3,21	9,04	3,56	6,00	3,91	2,96		
3,22	8,96	3,57	5,91	3,92	2,87		
3,23	8,87	3,58	5,83	3,93	2,78		
3,24	8,78	3,59	5,74	3,94	2,69		
3,25	8,70	3,60	5,65	3,95	2,61		
3,26	8,61	3,61	5,56	3,96	2,52		
3,27	8,52	3,62	5,48	3,97	2,43		
3,28	8,43	3,63	5,39	3,98	2,35		
3,29	8,35	3,64	5,30	3,99	2,26		
3,30	8,26	3,65	5,22	4,00	2,17		
3,31	8,17	3,66	5,13	4,01	2,09		
3,32	8,09	3,67	5,04	4,02	2,00		
3,33	8,00	3,68	4,96	4,03	1,91		
3,34	7,91	3,69	4,87	4,04	1,83		
3,35	7,82	3,70	4,78	4,05	1,74		
3,36	7,74	3,71	4,69	4,06	1,65		
3,37	7,65	3,72	4,61	4,07	1,56		
3,38	7,56	3,73	4,52	4,08	1,48		
3,39	7,48	3,74	4,43	4,09	1,39		
3,40	7,39	3,75	4,35	4,10	1,31		
3,41	7,30	3,76	4,26	4,11	1,22		
3,42	7,22	3,77	4,17	4,12	1,13		
3,43	7,13	3,78	4,09	4,13	1,04		
3,44	7,04	3,79	4,00	4,14	0,96		

Продовження табл. 11

Стрибок у довжину з місця					Лазіння по линві (3 м)				
Резуль тат, см	Оцінка, бал.	Ре- зультат , см	Оцінка, бал.	Ре- зультат , см	Оцінка, бал.	Ре- зультат , см	Оцінка, бал.	Ре- зультат , см	Оцінка, бал.
240	10,00	205	5,68	170	1,36	4,8	10,00	8,3	4,93
239	9,88	204	5,55	169	1,23	4,9	9,85	8,4	4,78
238	9,75	203	5,43	168	1,11	5,0	9,71	8,5	4,64
237	9,63	202	5,31	167	0,98	5,1	9,57	8,6	4,49
236	9,51	201	5,18	166	0,86	5,2	9,42	8,7	4,35
235	9,38	200	5,06	165	0,74	5,3	9,27	8,8	4,20
234	9,26	199	4,94	164	0,61	5,4	9,13	8,9	4,06
233	9,14	198	4,81	163	0,49	5,5	8,99	9,0	3,91
232	9,01	197	4,69	162	0,37	5,6	8,84	9,1	3,76
231	8,89	196	4,57	161	0,24	5,7	8,70	9,2	3,62
230	8,77	195	4,44	160	0,00	5,8	8,55	9,3	3,48
229	8,64	194	4,32			5,9	8,41	9,4	3,33
228	8,52	193	4,20			6,0	8,26	9,5	3,19
227	8,39	192	4,07			6,1	8,12	9,6	3,04
226	8,27	191	3,95			6,2	7,97	9,7	2,89
225	8,15	190	3,83			6,3	7,83	9,8	2,75
224	8,02	189	3,70			6,4	7,68	9,9	2,61
223	7,90	188	3,58			6,5	7,54	10,0	2,47
222	7,78	187	3,45			6,6	7,39	10,1	2,32
221	7,65	186	3,33			6,7	7,25	10,2	2,18
220	7,53	185	3,21			6,8	7,10	10,3	2,03
219	7,41	184	3,08			6,9	6,96	10,4	1,89
218	7,28	183	2,96			7,0	6,81	10,5	1,74
217	7,16	182	2,84			7,1	6,67	10,6	1,60
216	7,04	181	2,71			7,2	6,52	10,7	1,45
215	6,91	180	2,59			7,3	6,38	10,8	1,31
214	6,67	179	2,34			7,5	6,09	11,0	1,02
213	6,54	178	2,22			7,6	5,94	11,1	0,87
212	6,42	177	2,10			7,7	5,80	11,2	0,73
211	6,30	176	1,97			7,8	5,65	11,3	0,58
210	6,17	175	1,85			7,9	5,51	11,4	0,44
209	6,05	174	1,73			8,0	5,36	11,5	0,29
208	5,92	173	1,70			8,1	5,22	11,6	0,15
207	5,80	172	1,48			8,2	5,07	11,7	0,00
206	5,60	171	1,24						

Спеціальна фізична підготовка

Переважно здійснюється шляхом виконання підготовчих вправ по видах багатоборства самостійно і з допомогою (тренера, партнера). Може використовуватися додаткове обладнання залу та інвентар.

Загальноорозвиваючі вправи. Вправи для рук і плечового пояса: піднімання, опускання і колові рухи руками у різних напрямках з гантелями, набивними м'ячами з різних в. п.; рухи прямими руками біля гімнастичної стінки, за рейку якої закріплений амортизатор або гумовий бинт; піднімання рук угору з відведенням їх назад за голову; те ж саме з коловими рухами руками донизу і вгору; те ж саме з нахилом тулуба вперед (імітація викрутів вперед, назад); те ж саме стоячи спиною до гімнастичної стінки; з в. п. руки вгору, амортизатор закріплений вгорі (над головою) - опускання рук униз через боки та вперед з подоланням опору амортизатора; те ж саме згинаючи та розгинаючи руки.

У висі – підтягування в швидкому темпі (по 10-12 разів); підтягування із зупинками по ходу руху і збереження пауз по 3 с (3-4 зупинки в процесі підтягування); те ж саме при опусканні вниз; підтягування з обтяженням (повільно, утримуючи ногами набивний м'яч).

В упорі – згинання і випрямлення рук у швидкому темпі; те ж саме повільно із зупинками по ходу руху; в упорі лежачи (ноги на 8-10-й рейці, руки на лаві) – згинання і випрямлення рук швидко і повільно із зупинками.

Викрути у плечових суглобах з палкою, мотузкою, скакалкою.

Вправи на розслаблення м'язів рук і плечового пояса стоячи, сидячи, лежачи; чергування напружень з розслабленням м'язів рук і плечового пояса.

Вправи для тулуба: нахили, повороти, оберти стоячи, ноги нарізно (з гантелями, набивними м'ячами, грифом штанги), долаючи опір амортизатора або партнера – піднімаючи його на спині під час нахилу вперед і чинячи опір його натиску на шию в нахилі стоячи та сидячи; лежачи на спині - піднімання прямих ніг з торканням носками підлоги за головою; з положення сидячи та лежачи на стегнах на лаві, коні (ноги закріплені, утримуються партнером) – нахили, повороти; з положення сидячи та стійки – нахили вперед з торканням грудьми, чолом прямих ніг та утримання тулуба в положенні нахилу 3 с; стоячи на відстані кроку від стіни, руки вгору – нахили назад з торканням руками стіни на рівні пояса; стоячи навколішки, руки вгору – нахил назад з торканням руками підлоги.

5.3. Змагання

Змагання у системі підготовки спортсменів використовуються як засіб підвищення їх тренуваності та спортивної майстерності. У змагальну практику на даному етапі вводять підвідні (модельні) та відбірні змагання.

Завданнями підготовчих змагань є удосконалення раціональної техніки й тактики змагальної майстерності спортсменів, адаптація різних функціональних систем їх організму до змагальних навантажень.

Контрольні змагання проводяться для перевірки ступеня інтегральної підготовки та подальшого її корегування.

5.4. Контроль

Об'єктом контролю є спеціальна фізична та технічна підготовленість у зв'язку з виконавчою майстерністю: перша оцінюється за допомогою тестів, друга – правилами змагань.

Система іспитів з СФП для навчально-тренувальних груп, груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності

1. Біг 20 м з високого старту. Проводиться в залі на тафтинговій або гумовій доріжці. Рух починається за командою "Руш!" (водночас включається секундомір). При перетинанні стартової лінії або торканні стартової стрічки секундомір виключається. Стартують по одному учаснику. В окремих випадках допускається додатковий старт.

2. Стрибок у довжину з місця. Проводиться на помості для вільних вправ. Від стартової лінії, за яку не можна заступати носками, збоку розкреслюється розмітка. Через кожні 10 см у зоні передбачуваного приземлення крейдою відкладаються поперечні лінії, що дають можливість відразу визначити результат стрибка. Виконуються дві спроби поспіль, зараховується кращий результат.

3. Лазіння по линві (3 м). Виконується без допомоги ніг з положення сидячи на маті, верхня рука хватом за линву не вище відмітки. Рух починається за командою "Руш!" (секундомір включається з першим рухом). У момент торкання верхньої відмітки (3 м) секундомір виключається.

4. Високий кут на колоді (тримати). Виконується поздовжньо. Ноги паралельно тулубу. При відхиленні ніг більш 15° секундомір виключається.

5. Коло прогнувшись у висі на н/ж. Зараховується тільки коло, яке виконане прямим тілом, без торкання об підлогу (мат), жердину.

6. Горизонтальний вис ззаду. Виконується на н/ж. Прихід у горизонтальний вис будь-яким способом. Допускається відхилення від горизонталі не більш 20°.

7. **Спичак** (ноги разом). Виконується з кута в упорі на стоялках або паралельних брусах. Виконанням вважається позначена стійка на руках. Прихід у кут довільний.

8. **Горизонтальний вис спереду, ноги нарізно на н/ж**. Зараховується вис назад, якщо таз і спина становлять пряму лінію. Допускається відхилення від горизонталі не більш 20° . Тазостегновий кут не більше 90° .

9. **Махом стійка на н/ж**. Виконується прямими руками. Після торкання ногами верхньої жердини в стійці рахунок припиняється.

10, 11, 12. **Шпагати.**

Знижки, бал.:

ноги щиколотками торкаються підлоги, руки на підлозі	1,0
те ж саме, але руки в боки	0,8
ноги до колін торкаються підлоги, руки в боки	0,6-0,4
ноги майже цілком торкаються підлоги, злегка зігнуті	0,3-0,2
ноги цілком пристають до підлоги, носки відтягнуті, руки в боки, тулуб не напружений.....	Без знижки

13. **Нахил уперед з сиду на підлозі, ноги нарізно на ширині плечей, руки вгору.**

Знижки, бал.:

при нахилі тулуба менше 45°	1,0
при нахилі тулуба під кутом 45°	0,8
при нахилі тулуба більше 45°	0,6
тулуб майже торкається підлоги	0,5-0,3
тулуб лише плечами торкається підлоги	0,2-0,1
усі точки тулуба пристають до підлоги, руки витягнуті вгору	Без знижки

14. **Міст** (виконується довільно).

Знижки, бал.:

сильно зігнуті руки й ноги, плечі під кутом 45°	1,0
несильно зігнуті руки й ноги, плечі сильно відхилені від вертикалі ..	0,8-0,6
ноги й руки прямі, плечі несильно відхилені від вертикалі	0,5-0,3
ноги й руки прямі, плечі майже перпендикулярно підлоги	0,2-0,1
ноги й руки прямі, плечі перпендикулярно підлоги	Без знижки

15. **Утримання лівої, правої ноги вперед, у боки (2 с), руки в боки.**

Знижки, бал.:

тулуб прямий, п'ята нижче прямого кута	1,0
тулуб прямий, п'ята паралельно підлоги	0,8
тулуб прямий, п'ята на рівні грудей	0,5
тулуб прямий, п'ята на рівні плеча	0,3
тулуб прямий, п'ята на рівні вуха	0,1
тулуб прямий, п'ята вище голови	Без знижки

16. Утримання лівої, правої ноги назад.

Знижки, бал.:

тулуб прямий, носок не вище 30° (до підлоги)	1,0
тулуб прямий, носок майже 45°	0,8
тулуб прямий, носок вище 45°	0,5
тулуб прямий, носок майже 90°	0,3-0,2
тулуб прямий, носок вище 90°	Без знижки

17. **Підйом розгином на н/ж.** У випадку торкання підлоги носками вправа не зараховується.

18. **Стійка на руках на підлозі.** Для зберігання рівноваги в стійці допускається незначний рух на руках. В окремих випадках дозволяється друга спроба.

Інструкція щодо оброблення результатів іспитів за зведеним протоколом

Результати іспитів заносяться у верхню частину поділеної по діагоналі клітки, в нижню проставляється відповідно результат у балах (див. таблицю оцінки результатів іспитів з СФП).

У графу "Сума місць (балів)" проставляється сума балів за всі іспити з кожної з чотирьох груп (наприклад, як це видно з протоколу, з групи "Швидкісна сила" - їх три), а в графу "Місце, середній бал" заноситься середній бал, отриманий від розподілу суми балів за групу іспитів на кількість іспитів у даній групі.

Таким чином, загальна сума балів з СФП складається з середніх балів за кожен групу іспитів: швидкісна сила (3 тести); сила (6 тестів - 3 на статичну силу і 3 на динамічну); гнучкість (7 тестів - 5 на пасивну і 2 на активну гнучкість); спеціальна витривалість (2 тести - 1 на динаміку, 1 на статику).

Спортсмен не може одержати більш 10 бал. за іспит у кожній з груп, а звідси максимальна (теоретична) сума балів за СФП не перевищить 40 бал.

Коли підраховані набрані кожним спортсменом суми балів, виводяться місця, які вони посіли. У випадку, якщо гімнасти набирають однакову суму балів, вони поділяють відповідне місце.

Можлива обробка результатів шляхом підрахунку місць (рангів) з кожного іспиту. Кращим з СФП буде спортсмен, в якого сума місць (рангів) виявиться меншою.

5.5. Основний програмний матеріал

Основний програмний матеріал цього етапу підготовки викладений у додатках 1,2.

5.6. План-схема річної підготовки

План-схема розкриває структуру річної підготовки гімнастів груп спортивного удосконалення відповідно до календаря змагань, їх участі у найголовніших змаганнях СДЮШОР, відомств і молодіжних першостях.

У плані річної підготовки виділяють три тренувальних періоди, кожен з яких має свої часткові завдання.

Підготовчий період охоплює 2 міс. – вересень-жовтень. Він спрямований на підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, вирішує завдання подальшого засвоєння техніки складних елементів і з'єднань, вивчення та удосконалення обов'язкових і довільних комбінацій. Завершується короткочасною підготовкою та участю найсильніших гімнастів даної вікової групи у всеукраїнських молодіжних змаганнях.

Підготовчий період включає в себе два етапи. Тривалість першого етапу (базової підготовки) складає 4 тижні, другого (спеціалізованої підготовки) - приблизно 5 тижнів.

Головне завдання першого етапу – розширення функціональних можливостей організму гімнастів засобами ЗФП і СФП. Протягом перших 4 тижнів обсяг тижневого навантаження із ЗФП складає 6 год. і знижується лише до 5-го тижня. У цей же час навантаження з СФП до 5-го тижня підвищується до 8 год. на тиждень.

На початку першого етапу проводиться поглиблене медичне обстеження, а на 5-му тижні – поточне, мета якого - визначити пристосованість організму гімнастів до поступово зростаючих тренувальних навантажень. Основним завданням технічної підготовки на цьому етапі є удосконалення техніки базових елементів. Навантаження на тренуванні поступово підвищуються з 800 до 1600 елементів на тиждень.

Передбачається, що до 5-го тижня гімнасти повинні досягти оптимального рівня працездатності. Вже на першому етапі проводиться низка контрольних прикидок і змагань, метою яких є виявлення вихідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості та динаміки входження у спортивну форму.

На другому етапі вирішуються завдання подальшого розвитку фізичних якостей, підвищення працездатності та спеціальної витривалості. Знижується навантаження із ЗФП, а тижневі навантаження з СФП зберігаються на високому рівні. Поступово підвищуються тренувальні навантаження, які досягають 2000 – 2200 елементів і 20 – 25 комбінацій на тиждень.

Період змагань вирішує завдання закріплення раніш вивчених елементів і з'єднань в умовах змагань і водночас з цим спрямований на вивчення нових складних елементів і з'єднань.

Період змагань і власне підготовки до них є найбільшим – з листопада

до квітня включно. У цей час гімнасти беруть участь у змаганнях.

На першому етапі періоду змагань вперше постає завдання удосконалення техніки складних елементів і з'єднань у складі цілих комбінацій. Рівень засвоєння техніки перевіряється на перших підготовчих або контрольних змаганнях. У цей час тренувальні навантаження з технічної підготовки досягають 1600 – 2000 елементів і 25 – 30 комбінацій на тиждень. Навантаження з СФП знижується.

За 2 – 3 тижні перед змаганнями проводяться контрольні іспити з СФП і прикидки із змагальних програм, незадовго до змагань – поточне медичне обстеження з метою виявлення рівня тренуваності гімнастів.

Обсяг тижневих тренувальних навантажень в період перед змаганнями складає 1800 – 2000 елементів і 35 – 40 комбінацій. Тривалість першого циклу підготовки до головних змагань складає 16 тижнів, з яких 8 припадає на підготовчий період і 8 - на період змагань.

Другий тренувальний цикл періоду змагань тривалістю 22 тижні має 3 мезоцикли: 5-тижневий перехідно-підготовчий етап, 4-тижневий етап спеціалізованої підготовки і 12-тижневий етап власне підготовки до змагань. Головні завдання підготовки на перехідно-підготовчому етапі зводяться до усунення недоліків у технічній підготовці, подальшого підвищення фізичних і функціональних можливостей організму гімнастів. Висока працездатність досягається шляхом збільшення обсягу роботи із ЗФП і поступового підвищення навантажень з СФП. Тренувальні навантаження з ТП у порівнянні з попередніми етапами трохи знижуються і складають приблизно 1400 елементів на тиждень. Наприкінці цього етапу гімнасти починають виконувати комбінації в цілому, але їх кількість невелика – до 15 на тиждень. Це можуть бути спрощені комбінації, в яких відсутні не до кінця засвоєні складні елементи та з'єднання, зіскоки. Такі комбінації виконуються з метою підвищення спеціальної витривалості та є підґрунтям для подальшого ускладнення комбінацій, перегляду їх композицій.

Під час перехідно-підготовчого мезоциклу проводяться контрольні іспити із ЗФП і СФП. По результатах контрольних іспитів оцінюється технічна підготовленість в усіх видах багатоборства. Проводиться поточне медичне обстеження.

На етапі спеціалізованої підготовки періоду змагань починається удосконалення і стабілізація виконання комбінацій у цілому. Ступінь засвоєння складних елементів у складі комбінацій перевіряється у контрольних змаганнях.

Тренувальні навантаження на цьому етапі збільшуються і досягають 1800 – 2200 елементів і 30 – 35 комбінацій на тиждень. Ближче до змагань скорочується тижневе навантаження з СФП.

Для етапу власне підготовки до змагань характерними є контрольні

прикидки – з обов'язкової та довільної програм, моделювання режиму майбутніх змагань. Не виключено проведення контрольних іспитів з СФП.

По результатах змагань, контрольних іспитів з СФП і ПМО визначається реальна модель фізичної та спортивно-технічної підготовленості гімнастів, яку потрібно буде стабілізувати у процесі підготовки до головних змагань.

Практика показує, що вже в цьому віці треба готувати дві програми змагань: одну з метою досягнення високих стабільних результатів у багатоборстві, другу – з підвищеною складністю до фінальних змагань в окремих видах.

Тренувальні навантаження на етапі підготовки до змагань хвилеподібно змінюються і коливаються в межах високих оптимальних і середніх величин - приблизно 1800 – 2200 елементів і 35 – 40 комбінацій на тиждень. Безпосередньо за 1,5 – 2 тижні тренувальний процес моделює умови змагань, у зв'язку з чим навантаження знижується.

На початку червня змагання закінчуються, починається перехідний період підготовки, що має спортивно-оздоровчу мету. Як правило, гімнасти в літні місяці (червень–липень) виїжджають у спортивно-оздоровчі табори, де умови для подальшого підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також спортивно-технічного удосконалення є особливо сприятливими. На період табору накреслюється перспективна програма навчання нових складних елементів на наступний рік підготовки. Процес технічного удосконалення і розвитку рухових можливостей гімнастів не припиняється. На першому етапі періоду (червень-липень) проводиться інтенсивна робота з навчальної програми, засвоюються елементи обов'язкових комбінацій. Тижневі тренувальні навантаження в спортивному таборі коливаються у межах 1000 – 1800 елементів.

На початку і в кінці табірному зборі рекомендуються іспити із ЗФП і СФП. У середині збору проводяться змагання з ТП.

У серпні гімнасти активно відпочивають, виконуючи індивідуальні завдання щодо усунення недоліків у розвитку фізичних якостей.

6. ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

6.1. Відбір

На даному етапі підготовки ставиться завдання – з'ясувати, чи спроможний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, чи може він витримувати далі напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосовуваних навантажень. Відбір є природним продовженням роботи,

що була проведена на попередньому етапі. Його ефективність визначається переважно тими ж самими чинниками, проте вони набувають більш специфічної спрямованості.

Особливе значення має оцінка особистісних і психічних якостей (стійкість до стресових ситуацій змагань, уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції, психічна стійкість під час виконання об'ємної та напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати себе і показувати найвищі результати у відповідних стартах).

6.2. Підготовка

Теоретична підготовка

1. Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини.

Вплив фізичних вправ на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та удосконалення рухової функції людини. Виховання та удосконалення фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) шляхом використання фізичних вправ. Удосконалення координації рухів і точності виконання вправ у просторі, за часом і ступенем м'язових зусиль під впливом систематичних занять гімнастикою. Вплив занять фізичними вправами на функції органів дихання, кровообігу, органів травлення, обміну речовин, ЦНС.

2. Гігієна, загартовування, режим харчування спортсмена.

Гігієнічні засади режиму тренування і відпочинку. Особиста гігієна спортсмена. Загартовування та його значення для підвищення протистояння організму до простудних захворювань. Гігієнічні засади загартовування. Засоби загартовування і методика їх використання. Значення раціонального харчування для спортсмена. Поняття про основний обмін, енергетичні витрати під час різних навантажень спортсменів. Призначення і роль основних компонентів харчування – білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей та вітамінів. Поняття про калорійність їжі. Режим харчування під час інтенсивних тренувальних навантажень і в період змагань.

3. Лікарський контроль, самоконтроль, спортивний масаж.

Значення і зміст лікарського контролю і самоконтролю під час занять гімнастикою. Методи лікарського контролю: пульсометрія, вимірювання кров'яного тиску, кардіографія, спірометрія. Показання і протипоказання до занять спортивною гімнастикою. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрій. Поняття про спортивну форму, стомлення, перевтомлення. Відновлювальні заходи - гігієнічні, психологічні, медико-біологічні. Щоденник самоконтролю гімнаста. Засади спортивного масажу. Прийоми спортивного масажу. Масаж перед тренуванням, змаган-

ням, після тренування. Прийоми самомасажу.

4. Фізіологічні засади тренувань.

Фізіологічна характеристика гімнастичних вправ, їх вплив на функціональний стан організму. Зв'язок рухової функції та функцій внутрішніх органів. Співвідношення робочих фаз та інтервалів відпочинку в тренувальному занятті. Оцінка навантаження під час тренувальних занять. Особливості реакції організму на тренування з різними режимами роботи.

5. Засади тренування гімнастів.

Завдання та принципи тренування, прогресивний характер української системи тренування. Всебічні тренування – фундамент спортивних досягнень гімнастів. Фізична, технічна, психологічна, тактична підготовка, їх зв'язок. Роль колективу і тренера у вихованні гімнастів. Особливості підготовки юних гімнастів. Методика навчання гімнастичних вправ.

6. Загальна і спеціальна фізична та спеціально-рухова підготовка гімнастів.

Загальна фізична підготовка як підґрунтя для виховання фізичних якостей спортсмена. Характеристика засобів, які забезпечують підвищення рівня розвитку фізичних якостей на різних етапах підготовки. Спеціальна фізична підготовка, її роль у тренуванні гімнастів.

Методи виховання основних фізичних якостей: сили, швидкості, швидкісної сили, гнучкості, спеціальної витривалості. Спеціально-рухова підготовка як база навчання гімнастів уміння оцінювати рухи за часом, у просторі та за ступенем м'язових зусиль, а також удосконалення координаційних можливостей та стійкості вестибулярного апарату до обертальних рухів. Основні засоби спеціально-рухової підготовки. Критерії оцінки фізичної та спеціально-рухової підготовленості (контрольні нормативи). Співвідношення фізичної, спеціально-рухової та технічної підготовки в тренуванні гімнастів.

Психологічна підготовка

На етапах спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності бажано, щоб психологічна підготовка здійснювалась спеціалістом-психологом. За допомогою спеціальних методик він визначає важливі параметри психіки: товариськість, врівноваженість процесів гальмування і збудження, емоційність і лідерство, розважливість і занепокоєння, новаторство і впевненість поведінки, самоконтроль та ін.

6.3. Змагання

Основні – відбірні змагання, метою яких є відбір спортсменів до збірних команд і визначення учасників особистих змагань найвищого рангу. Особливість таких змагань полягає у виборюванні певного місця або виконанні контрольного нормативу, який дасть змогу взяти участь у головних змаганнях. Відбірний характер можуть мати як офіційні, так і спеціально організовані змагання.

6.4. Контроль

Відповідно до плану підготовки поглиблені медичні обстеження проводяться двічі на рік - у вересні та березні, а поточні, як правило, - майже перед усіма відповідальними змаганнями. Враховуючи великі фізичні навантаження (по 2 тренування на день), особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики перетренування. З цією метою досить широко використовуються всі види масажу, сауна, переключення на інші види фізичної діяльності. У період інтенсивної підготовки лікар призначає фармакологічні засоби. Не можна допускати до занять з повним навантаженням спортсменів, остаточно не відновлених після перенесеного захворювання або травми.

6.5. Основний програмний матеріал

Частково основний програмний матеріал викладений у додатках 1,2. Разом з тим слід зазначити, що на цьому етапі відбувається інтенсивна індивідуалізація технічної майстерності і гімнасти включають в свої програми різноманітні та оригінальні вправи.

6.6. План-схема річної підготовки

Підготовчий період: початок – вересень, кінець – 1-й тиждень листопада. Ранній початок підготовки до змагань обумовлений тим, що вже у листопаді гімнасти повинні виступити у низці змагань і турнірів.

Етап базової підготовки підготовчого періоду присвячується загальній та спеціальній технічній підготовці. Проведення в останні 2 тижні цього етапу підготовки іспитів із ЗФП і СФП має дати відповідь щодо відповідності рівня готовності (фізичного стану) гімнаста до вирішення найближчих завдань спортивно-технічної підготовки.

Етап спеціалізованої підготовки починається з жовтня і триває майже 4-5 тижнів. На цьому етапі гімнасти опановують обов'язкову і довільну програми, підвищують рівень спеціальної фізичної підготовленості. До середини етапу основний обсяг навантаження виконується переважно за рахунок

окремих елементів (до 1500 на тиждень), а починаючи з 2-ої половини, увага приділяється тренуванню комбінацій у цілому.

Період змагань характеризується систематичною зміною етапів змагань і спеціалізованих етапів, що зумовлено календарем змагань. На етапах змагань послідовно вирішуються наступні завдання: перевірка надійності комбінацій, накопичення досвіду змагань, покращення особистого результату, спеціальна турнірна підготовка. Тому на даних етапах робота переважно проводиться у всіх видах багатоборства по комбінаціях в цілому.

Спеціалізовані етапи, які йдуть за етапами змагань, спрямовані переважно на удосконалення та модернізацію довільних комбінацій, корекцію виявлених недоліків, на розвиток спеціальних фізичних якостей. Перехідний період починається на початку або в середині червня і триває до серпня включно. Він також має два етапи. Перший пов'язаний із зниженням навантаження, але удосконаленню технічної підготовки, як і раніше, приділяється багато уваги. На другому етапі (протягом місяця) відбувається повне переключення на інші види фізичних вправ – спортивні ігри, плавання і т.д. Проводяться реабілітаційні та відновлювальні заходи. У вересні після відпочинку гімнасти приступають до наступного річного циклу підготовки. Межі та тривалість системи, яка пропонується, залежать перш за все від календаря змагань, цільової спрямованості підготовки та інших чинників.

Тижневий обсяг роботи складає в середньому 36 год. при 6 тренувальних днях. Тому при підготовці гімнастів цілий рік загальний обсяг навантаження становить 1500 год. При цьому на теоретичну підготовку відводиться 22 год., а інший час присвячується практичній роботі.

Загальна і спеціальна фізичні підготовки присутні протягом усього річного циклу - періодично змінюються їх обсяг і характер, що відповідає і термінам контрольних іспитів.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Зміст навчального матеріалу, з'єднання та контрольні нормативи
з технічної підготовки по роках навчання для юнаків

Класифікація елементів	Групи початкової підготовки (1, 2-й роки навчання)	Навчально-тренувальні групи (1, 2, 3-й роки навчання)	Навчально-тренувальні групи (4-й рік навчання), групи спортивного удосконалення (1, 2-й роки навчання)	Групи спортивного удосконалення (3-й рік навчання), групи вищої спортивної майстерності (1,2-й роки навчання)
1	2	3	4	5
АКРОБАТИКА				
Стрибки: а) угору	Руки вгору і групування. 3 поворотом на 360°	Зігнувшись. Кутом ноги нарізно. 3 поворотом на 540°, 720° у доскок. 3 поворотом кругом і сальто назад		
б) уперед	3 о. с. – на живіт (на поролонові мати); те ж саме з поворотом на 360°, 720°. 3 розбігу темповий підскок на одній нозі, "вальсет"	3 ніг на руки	3 ніг у стійку на руках	Прогнувшись з поворотом на 360° з опорою, перекид уперед
в) назад	Руки вгору, в темпі (5-6 раз.). На спину (на		3 поворотом кругом в упор на руках і	3 поворотом кругом у стійку на руках з наступним

1	2	3	4	5
	поролонові мати); те ж саме з поворотом на 360°, 720°. На жит з поворотом на 180°, 540°. З рук на ноги (курбет)		перекатом в упор лежачи; те ж саме у перекид уперед	перекидом уперед або перекатом в упор лежачи. З поворотом на 540° у перекид уперед. З поворотом кругом і переворот уперед
Перекати: а) уперед із стійки	На голові. На лопатках. На руках в упор присівши	На руках в упор стоячи зігнувшись		
б) назад із стійки	На голові. На руках. На грудях в упор лежачи		В упор стоячи на колінах	
в) із стійки на колінах			У стійку на руках	
Перекиди: а) уперед	У групуванні. Зігнувшись. Довгий, стрибком у групуванні. Без опори руками	Стрибком зігнувшись-прогнувшись. Зігнувшись, встати в упор стоячи зігнувшись; те ж саме, ноги нарізно. Із стійки на руках, встати з прямими ногами. З поворотом на 360°		

1	2	3	4	5
б) назад	У групуванні в упор присівши; в упор стоячи на колінах	Зігнувшись у стійку на голові. Через стійку на руках	З поворотом кругом в упор лежачи. Через прямі руки в стійку на руках; те ж саме, але з поворотом кругом	
Перевороти: а) боком	З місця. Зі стрибка. З поворотом на 90°			
б) з поворотом кругом (рондат)	З місця. З розбігу		З поворотом на 360°	
в) уперед	На дві з розбігу. На одну з розбігу. З місця із зігнутих рук; те ж саме з опорою головою	На дві з місця. На одну з місця. Поштовхом двома на дві та одну. Зі зміною ніг	Зі ставленням по черзі рук і ніг. З двох на дві з місця. У сід або сід ноги нарізно	Повільний
г) назад (фляк)	З місця. З рондату, з курбету. Після перевороту боком	На одну. На одну з поворотом кругом. Після сальто, у сід на п'ятах. В упор зігнувшись на лопатках	Після сальто прогнувшись, в упор лежачи. У перекаат на коліна. З перемахом в упор кутом ноги нарізно зовні. Стрибком угору (фляк Менікеллі)	З поворотом кругом після сальто прогнувшись. З поворотом на 360°, 720°. У стійку на руках. Повільний. Після подвійного сальто

1	2	3	4	5
Підйоми: а) розгином	Із стійки на голові	З упору зігнувшись на лопатках; те ж саме без допомоги рук. На одну ногу	З поворотом кругом в упор лежачи. У сід або сід ноги нарізно. У шпагат ноги нарізно з нахилом уперед	З поворотом на 360°
б) назад	Із стійки на голові в стійку на руках	З упору зігнувшись на лопатках у стійку на руках	З упору зігнувшись у стійку на руках з поворотом кругом; те ж саме з перемахом ноги нарізно зовні або зігнувшись в упор кутом	
Сальто: а) назад	У групуванні після рондату, фляку	У групуванні після курбету. З місця зігнувшись (темпове). Прогнувшись. Прогнувшись з поворотом на 180°, 360°	Згинаючись-розгинаючись. Твіст. Два у групуванні в темпі. Згинаючись-розгинаючись в упор лежачи. Прогнувшись з поворотом кругом у перехід. Затяжне. Прогнувшись з поворотом на 720°. Подвійне. Подвійне зігнувшись; те ж саме з поворотом на 360°	Твіст зігнувшись. Твіст у перехід. Прогнувшись з поворотом на 360° в упор лежачи. Затяжний твіст. Згинаючись-розгинаючись з поворотом на 720°. Подвійне прогнувшись; те ж саме з поворотом на 360°; те ж саме на 720°

1	2	3	4	5
б) уперед	З розбігу	На одну. Махове. Махове з поворотом кругом	Після перевероту вперед. Зігнувшись на одну. Зігнувшись. Два в темпі. Після перекиду вперед. Прогнувшись. Зігнувшись з поворотом кругом. В упор лежачи. Після курбету. Півтора сальто з опорою на руки в перекид уперед	Подвійне. Зігнувшись після перевероту вперед. Згинаючись-розгинаючись з поворотом на 180°, 360°. Прогнувшись з поворотом на 360°. Після стрибка прогнувшись
в) вбік		З розбігу в групуванні	З розбігу зігнувшись	З рондату зігнувшись. Два зігнувшись у темпі. З поворотом кругом. Подвійне боком
Статичні положення: а) упор	Присід. Зігнувшись. Лежачи. Спереду та ззаду. Зігнувшись на лопатках. Групування (лежачи на спині)	Кутом. Кутом ноги нарізно зовні	Горизонтальний на одному лікті. Кутом (високий)	Горизонтальний на прямих руках. Горизонтальний на одному лікті, друга вгору
б) стійка	На лопатках. На голові. На грудях	На передпліччях. На руках. Махом однією, поштовхом другою. На руках із сиду на п'ятах		На широко розведених руках. На одній руці

1	2	3	4	5
в) шпагати	Одна нога вперед. Прямий			
Інші структури: а) рівновага на одній нозі	“Ластівка”	Бокова: одна рука вгору, друга уздовж тулуба. Бокова: нога під кутом 45° , руки в боки. З нахилом уперед зігнувшись: одна рука вперед, друга вбік		
б) перемахи	Зігнувши ноги з упору лежачи спереду в упор лежачи ззаду; те ж саме з поворотом кругом	Ноги нарізно, в упор лежачи ззаду. Зігнувшись у сід. Зігнувши ноги в упор кутом. Ноги нарізно, в упор кутом ноги нарізно зовні. Зігнувшись в упор кутом		Ноги нарізно, в упор кутом. З упору кутом в упор кутом ноги нарізно зовні. З сіду на п'ятах у високий кут в упорі
в) кола однією ногою	З упору присівши на одній нозі, інша вбік	З повороту кругом з упору лежачи в упор лежачи ззаду або в інше положення		
г) кола двома ногами		З упору лежачи або з інших положень	З поворотом кругом кола двома. Кола Делесала	Кола Делесала з поворотами. Кола Делесала у стійку

1	2	3	4	5
Стійка силою	На голові з упору присівши. З упору стоячи зігнувшись	Зігнувшись, прямими руками Зігнувшись, зігнутими руками	Зігнувшись, прямими та зігнутими руками; з упору кутом ноги нарізно зовні	Прогнувшись, зігнутими руками з упору лежачи. Зігнувшись, прямими руками з упору кутом. На одній руці з рівноваги. Прогнувшись, прямими руками. На широко розведених руках
З'єднання, що рекомендуються наприкінці року навчання	<p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переворот боком з поворотом, перекид уперед, підйом розгином з голови. 2. Стійка на лопатках, перекид уперед в упор присівши, випрямляючи ноги в упор стоячи зігнувшись, силою стійка на голові, розгином у стійку на руках - перекид – перекид уперед, встати в о.с. <p>Другий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переворот вперед 	<p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рондат, фляк, сальто. 2. Сальто вперед з розбігу. <p>Другий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переворот вперед на одну – дві. 2. Рондат, фляк, сальто вперед прогнувшись. <p>Третій рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рондат, фляк, сальто (темпове), фляк. 2. Сальто вперед у перехід, рондат, фляк, стрибок назад з поворотом кругом в упор і перекидом вперед 	<p>Четвертий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рондат, фляк, сальто прогнувшись з поворотом на 360°. 2. Сальто вбік з розбігу зігнувшись або після фляку боком. <p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переворот вперед, сальто вперед зігнувшись. 2. Рондат, фляк, пірует, фляк. <p>Другий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сальто вперед на одну, рондат, фляк, сальто згинаючись- 	<p>Третій рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сальто вперед зігнувшись на одну, рондат, сальто прогнувшись з поворотом на 360°. 2. Рондат, фляк, твіст зігнувшись, переворот вперед з двох на дві. 3. Півтори піруети вперед. <p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Півтора сальто вперед зігнувшись у перекид вперед. 2. Сальто прогнувшись з поворотом на 720°. 3. Переворот – сальто вперед прогнувшись.

1	2	3	4	5
	<p>– перекид вперед. 2. Фляк, стрибок назад з поворотом кругом - перекид вперед ("собака")</p>		<p>розгинаючись. 2. Рондат, фляк, подвійне сальто</p>	<p>Другий рік 1. Рондат, фляк, сальто з поворотом на 360° - сальто назад у групуванні. 2. Подвійне сальто назад прогнувшись. 3. Сальто назад згинаючись–розгинаючись з поворотом на 720° або прогнувшись з поворотом на 1080°</p>
Контрольні нормативи з технічної підготовки	<p>Перший рік 1. Стійка на голові. 2. Переворот боком. 3. Підйом розгином з голови. Другий рік 1. Шпагат будь-який. 2. Переворот уперед. 3. Два фляки з місця</p>	<p>Перший рік 1. Рівновага на одній нозі – “ластівка”. 2. Сальто вперед з розбігу. 3. Рондат, фляк, сальто назад у групуванні. Другий рік 1. Стійка на руках махом однією, поштовхом другою. 2. Переворот уперед на одну, на дві.</p>	<p>Четвертий рік 1. Високий кут в упорі. 2. Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°. 3. Стрибок уперед з поворотом на 360° в упор і перекид вперед. Перший рік 1. Стійка на руках силою зігнувшись</p>	<p>Третій рік 1. Стійка на руках силою з упору кутом ноги нарізно зовні. 2. Сальто вперед зігнувшись на одну. 3. Подвійне сальто назад у групуванні. Перший рік 1. З упору стоячи на колінах перекат у стійку на руках. 2. Сальто прогнувшись з</p>

1	2	3	4	5
		<p>3. Рондат, фляк, сальто.</p> <p style="text-align: center;">Третій рік</p> <p>1. Стійка на руках силою зігнувшись прямими руками.</p> <p>2. Сальто вперед у перехід – переворот вперед на дві.</p> <p>3. Рондат, фляк, стрибок назад з поворотом кругом в упор і перекид уперед</p>	<p>зігнутими руками та поворот кругом у стійці.</p> <p>2. Переворот вперед – сальто вперед.</p> <p>3. Рондат, фляк, пірует, фляк.</p> <p style="text-align: center;">Другий рік</p> <p>1. Стійка на руках махом однією, поштовхом другою з поворотом кругом плечем назад - перекид вперед. Встати з прямими ногами.</p> <p>2. Стрибок назад з поворотом кругом в упор і перекид вперед.</p> <p>3. Рондат, фляк, твіст зігнувшись з розгинанням</p>	<p>поворотом на 720°.</p> <p>3. Сальто вперед прогнувшись.</p> <p style="text-align: center;">Другий рік</p> <p>1. Рондат, фляк, стрибок назад з поворотом на 540° в упор і перекид уперед.</p> <p>2. Півтора сальто вперед.</p> <p>3. Подвійне сальто назад у групуванні з розгинанням у другому або прогинаючись у першому</p>
КІНЬ (основні вихідні та завершальні положення)				
Упори	Спереду. Ззаду. Ноги нарізно. На руках.	Верхи на одній ручці	Поперек на одній ручці обличчям	

1	2	3	4	5
	На тулубі коня, козла. На одній ручці. На тулубі коня та ручці. Вздовж і поперек		назовні та всередину	
Розмахування	В упорі ноги нарізно. В упорі. В упорі ззаду	В упорі ноги нарізно на одній ручці. В упорі зовні однією. В упорі верхи на одній ручці		
Перемахи*: а)одно- йменні	З упору ноги нарізно вперед і назад. З упору. З упору зовні назад	З поворотом кругом з упору на тулубі коня та ручці. На ручках. Те ж саме з упору ззаду на тих же частинах коня		
б) різно- йменні	З упору ноги нарізно назад і вперед. З упору	З упору ззаду		
Схрещення	З упору ноги нарізно поперек на одній ручці махом назад схрещення з поворотом в упор ноги нарізно на тулубі коня	З упору правою схрещення вліво (пряме). З упору правою схрещення вправо (зворотне). Те ж саме з упору правою зовні. З упору	Пряме схрещення з поворотом кругом з упору ноги нарізно на ручках; те ж саме на тулубі коня та ручці. Зворотне схрещення з	Зворотне схрещення з поворотом кругом (в одно-йменний та різнойменний боки). Пряме схрещення з переходом стрибком. Зворотне схрещення з перехо-

* Виконувати в обидва боки як правою, так і лівою ногами

1	2	3	4	5
	та ручці	правою схрещення вліво на тулубі коня та ручці (пряме); те ж саме, але зворотне	переходом з упору ноги нарізно на одній ручці	дом стрибком. Пряме схрещення з поворотом кругом і боковим переходом стрибком. Пряме схрещення з поворотом кругом і подвійною зміною положення ніг. Схрещення в стійку
Кола однією ногою та з'єднання однойменних перемахів: а) зі схрещенням	Коло правою. Коло правою вліво. Коло правою назад з упору ззаду. Перемах правою, схрещення вліво. З упору верхи на правій ручці перемах лівою назад, схрещення вправо (зворотне)	Коло правою вліво-назад з упору ззаду. З упору ззаду перемах лівою назад, схрещення вправо (зворотне). З упору права - на тулубі коня, ліва - на правій ручці коло правою. З цього ж в. п. коло лівою вправо. Коло правою вліво-назад з упору ззаду ліва - на ручці, права - на тулубі коня		
б) з поворотами і переходами		З упору на ручках і на тулубі коня та ручці коло правою з поворотом кругом; те ж саме		

1	2	3	4	5
		<p>в упор верхи на ручці. Коло правою з поворотом кругом з упору ззаду на ручках і на тулубі коня та ручці. З упору ліва - на тулубі коня, права - на ручці коло правою з поворотом кругом в упорі ззаду і на ручках; те ж саме в упор верхи на ручці; те ж саме з упору ззаду в упор</p>		
<p>Перемахи двома ногами</p>	<p>На козлі, коні без ручок. На коні з ручками з місця стрибок боком, стрибок кутом</p>	<p>На коні з ручками з упору ззаду на ручках і на тулубі коня та ручці. Прогнувшись з поворотом кругом: на "грибку", на козлі, коні без ручок, на коні з ручками - на ручках, на тулубі коня та ручці, на тулубі коня. З упору ззаду на тулубі та ручці коня - назад з</p>	<p>З упору стоячи, ліва - на тулубі коня, права - зворотним хватом на ручці – прогнувшись вправо в упор на ручках; те ж саме в упор на тулубі та ручці коня</p>	

1	2	3	4	5
		поворотом в упор поперек; те ж саме назад; те ж саме на ручках		
Кола двома ногами:	На "грибку". На козлі в упорі вздовж і поперек	На ручках. На тулубі коня та ручці. На тулубі коня поперек (без ручок)	В упорі поперек на тулубі коня. На тулубі коня та ручці в бік ручок. Типу кіл Делесала, шпіндель на ручках; те ж саме на тулубі коня	Поперек на тулубі коня спиною до ручок. На одній ручці поперек; те ж саме вздовж. В упорі між ручками – поздовжньо і поперек
а) з переходом		Перехід у зіскок кутом або боком	Прямий перехід з упору ззаду на ручках; те ж саме з упору ззаду на тулубі коня та ручці	Прямий перехід в упорі протиходом (з упору на ручках коло двома вліво з переходом вправо в упор на ручках). Коло поперек на тулубі коня спиною до ручок з переходом в упор поперек на ручці обличчям назовні; те ж саме з упору поперек на ручці обличчям назовні в упор поперек між ручками або на другій ручці. Коло поперек на тулубі коня з переходом в упор на ручці поперек; те ж саме з

1	2	3	4	5
				упору поперек на ручці в упор поперек між ручками
б) з поворотами та переходами		Вихід у зіскок. Вхід у зіскок. Те ж саме через одну ручку	На упорі ззаду на ручках вихід в однойменний бік (плечем назад); те ж саме з упору ззаду на тулубі коня та ручці. З упору на тулубі коня та ручці (вхід). З упору на ручках вихід в упор ззаду на ручці та зіскок кутом назад; те ж саме в упор на ручках. Вихід-вхід; те ж саме, але плечем назад	Вихід в упор ззаду на ручці, перемах назад в упор на ручці; перехід в упор ззаду на тулубі коня та ручці; те ж саме з упору на тулубі коня та ручці. Вихід-вхід на одній ручці
в) прогнувшись з поворотами кругом		Коло прогнувшись на "грибку"	З упору ззаду на тулубі коня та ручці через упор поперек (німецьке коло); те ж саме зі стрибка. На ручках (чеське коло). На тулубі коня та ручці (через упор поперек на ручці). Ті ж самі кола у зіскок прогнувшись	Два кола прогнувшись на тулубі коня (Шагінян); те ж саме на тулубі коня та ручці. Ті ж самі кола у зіскок прогнувшись. Коло прогнувшись на одній ручці в упор на ручках; те ж саме в упор ззаду на тулубі коня та ручках. З'єднання кола прогнувшись і входу або

1	2	3	4	5
				виходу
г) прогнувшись з поворотами на 360°		Коло прогнувшись з поворотом на 360° на "грибку"	На ручках (російське коло); те ж саме на тулубі коня та ручках; те ж саме на тулубі коня	З упору ззаду ліва - на ручці, права - на тулубі коня через упор на ручках (плечем уперед) або в упор на тулубі коня та ручці (з виходом плечем назад). Ті ж самі кола у зіскок прогнувшись. На одній ручці з упору ззаду на тулубі коня та ручці. З'єднання двох різних кіл прогнувшись з поворотом на 360°
д) прогнувшись з поворотами більше 360°				На тулубі коня з поворотом на 720°; те ж саме у зіскок прогнувшись. З упору ззаду на ручках на 540°; те ж саме на тулубі коня. З упору права - на тулубі коня, ліва - на правій ручці правим плечем вперед на 540° через упор на ручках в упор ззаду на ручках; ті ж самі кола, але у зіскоки

1	2	3	4	5
				прогнувшись з поворотами на 360°. На тулубі коня з поворотами на 900°, 1080°, у тому числі у зіскок прогнувшись
е) з поворотами навколо поздовжньої осі тулуба коня			Кола двома на тулубі коня з поворотом назовні (поздовжньо або поперек)	Коло двома на тулубі коня (поздовжньо або поперек з поворотом на 360°)
З'єднання, що рекомендуються наприкінці року навчання	Другий рік 1. Зі стрибка перемах правою, мах вліво, перемах правою назад, перемах лівою, мах вправо, перемах лівою назад, перемах правою, перемахом лівою з поворотом управо зіскок. 2. Кола двома на "грибку".	Перший рік 1. Перемах правою зовні, мах вліво, зворотне схрещення вправо, перемах лівою назад, перемах правою, два прямих схрещення. 2. Перемах лівою зовні, мах вправо, перемах лівою назад, два кола двома у зіскок (обличчям до коня).	Четвертий рік 1. Ліва на правій ручці, права на тулубі коня - зі стрибка вхід, перемах лівою назад, зворотне схрещення вправо, перемах лівою назад, півтора кола двома вправо, перехід, коло двома, перемахом двома вліво-назад зіскок з поворотом управо.	Третій рік 1. Зі стрибка перемах прогнувшись і без дохвату вихід, вхід, перемах лівою назад, два зворотних схрещення, перемах лівою вправо, перемах двома назад, перемах правою, схрещення вліво, перемах правою, коло двома, перемах двома, протихід-перехід. 2. Права на лівій ручці, ліва

1	2	3	4	5
	<p>3. Два кола двома на козлі</p>	<p>3. Кола на "грибку" з поворотами на 90°.</p> <p>Другий рік</p> <p>1. Зі стрибка перемах лівою вправо - два зворотних схрещення.</p> <p>2. Перемах лівою, перемах правою, два кола двома вліво-назад.</p> <p>3. Кола, коло прогнувшись, кола.</p> <p>Третій рік</p> <p>1. Зі стрибка перемах двома вліво, перемах правою назад, схрещення вліво, перемах правою назад, перемах лівою, два прямих схрещення.</p> <p>2. Перемах правою зовні, мах вліво, перемах правою назад, коло двома вліво, перемах лівою, перемах правою, коло двома вліво -</p>	<p>2. Зі стрибка перемах лівою вправо, схрещення вліво (зворотне), перемах лівою вправо, перемах двома вліво-назад, перемах правою, схрещення вліво.</p> <p>3. Кола, коло прогнувшись, кола.</p> <p>Перший рік</p> <p>1. Коло, коло правою з поворотом уліво кругом в упор ззаду, перемах лівою назад, схрещення вправо (зворотне), перемах лівою назад, коло двома вправо, вихід, коло Шагіняна.</p> <p>2. Зі стрибка коло двома, вихід в упор ззаду на ручці; перемах двома назад в упор на ручках.</p>	<p>на тулубі коня - зі стрибка коло прогнувшись з поворотом на 360°, коло двома, перехід, вихід без дохвату.</p> <p>Перший рік</p> <p>1. Два кола двома поперек на одній ручці.</p> <p>2. Ліва на правій ручці, права на тулубі коня - вхід в упор ззаду на ручці, перемах назад в упор на ручці, перехід в упор ззаду на ручках, коло двома, коло прогнувшись з поворотом на 360° в упор ззаду на ручках.</p> <p>Другий рік</p> <p>1. Ліва на правій ручці, права на тулубі коня - перемах двома вправо, коло прогнувшись з поворотом на 360°, перемах двома вліво-назад, вхід в упор ззаду на ручці, перемах двома вліво-назад в упор на ручці,</p>

1	2	3	4	5
		<p>назад, перехід, зіскок боком.</p> <p>3. На "грибку": два кола – два кола прогнувшись –кола</p>	<p>Другий рік</p> <p>1. Зі стрибка півтора кола двома вправо, коло прогнувшись, коло двома, перехід без дохвату, півтора кола, вхід в упор ззаду на ручці, зіскок кутом назад.</p> <p>2. Ліва на тулубі коня, права на лівій ручці - півтора кола двома вправо, перехід, перехід, вхід в упор ззаду на ручці; коло прогнувшись на ручці</p>	<p>перехід в упор ззаду на ручках, перемах двома вліво-назад з поворотом в упор поперек на ручці та без дохвату вихід.</p> <p>2. Два кола двома вліво на тулубі коня поперек обличчям назовні, поворот в упор поздовжньо, коло прогнувшись з поворотом на 720° в упор ззаду на ручках, перехід, вхід без дохвату, перехід, коло прогнувшись з поворотом на 720° на тулубі коня у зіскок прогнувшись.</p> <p>3. Вхід в упор ззаду на ручці, коло прогнувшись з поворотом на 360° на ручці в упор ззаду на ручках, перехід в упор ззаду на ручці, перемах двома назад в упор поперек на ручці, коло поперек на ручці, вихід</p>

1	2	3	4	5
Контрольні нормативи з технічної підготовки	<p>Другий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемах правою, мах вліво, перемах правою назад, перемах лівою, мах вправо, перемах лівою назад, перемах правою, перемахом лівою зіскок з поворотом управо. 2. Кола двома на "грибку". 3. Зі стрибка два кола двома поперек на козлі 	<p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемах правою, два прямих схрещення, перемахом лівою з поворотом управо зіскок. 2. Перемах лівою зовні, мах управо, перемах лівою назад, два кола двома. 3. Кола двома на "грибку" з поворотами на 90°. <p>Другий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемах лівою, перемах правою, перемах лівою назад, два зворотних схрещення. 2. Перемах лівою, перемах правою, два кола двома вліво-назад, перехід у зіскок. 3. Кола прогнувшись на "грибку". <p>Третій рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. З'єднання трьох 	<p>Четвертий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зі стрибка або з упору перемах лівою вправо, схрещення вліво (зворотне), перемах лівою вправо в упор ззаду, перемах правою вліво-назад, схрещення вправо (пряме). 2. Вхід, два кола двома вправо, перемах двома, перехід, два кола двома на тулубі коня та ручці, перемах з поворотом в упор поперек на тулубі коня, два кола поперек, зіскок прогнувшись. <p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зі стрибка німецьке коло, коло прогнувшись в упор ззаду на ручках або на тулубі коня та ручці, або коло Шагіняна. 	<p>Третій рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Будь-який перехід з одного упору в інший через упор ззаду (протихід). 2. Коло прогнувшись з поворотом на 360°, коло двома, вихід плечем назад в упор поперек на ручці, коло поперек на ручці, вхід. <p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ліва на правій ручці, права на тулубі коня - зі стрибка вхід в упор ззаду на ручці, перемах двома вліво-назад в упор на ручці, перехід, перехід, коло прогнувшись на тулубі коня з поворотом на 360° у зіскок прогнувшись. 2. Коло з поворотом кругом навколо поздовжньої осі тулуба коня. <p>Схрещення з поворотом кругом або з переходом стрибком.</p>

1	2	3	4	5
		<p>схрещень, два з яких поспіль.</p> <p>2. Перемах правою зовні, мах вліво, перемах правою назад, два кола двома вліво, перемах правою назад, перемах лівою назад, два кола двома вправо, вихід у зіскок.</p> <p>3. "Проходження" колами поперек у довжину коня без ручок</p>	<p>2. Ліва на ручці, права на тулубі коня – зі стрибка вхід на одну ручку і коло двома на одній ручці з переходом в упор ззаду на ручках.</p> <p>Другий рік</p> <p>1. Два кола двома, вихід в упор ззаду поперек на ручці, коло поперек на ручці, перехід в упор ззаду на тулубі коня та ручці.</p> <p>2. Коло прогнувшись на одній ручці</p>	<p>Другий рік</p> <p>1. Коло прогнувшись з поворотом на 720° на будь-якій частині коня.</p> <p>2. Два протиходи поспіль або переходи Мадяра.</p> <p>3. Коло прогнувшись з поворотом на 360° навколо поздовжньої осі тулуба коня на будь-якій його частині</p>
КІЛЬЦЯ				
Елементи, які виконуються махом уперед	Розмахування (на маху вперед тіло вище горизонталі). Вис зігнувшись. Вис прогнувшись. Підйом у вис на зігнутих руках	Оберт назад у групуванні у висі. З упору вис. Викрут вперед зігнувшись. Переворот в упор	Підйом в упор. Підйом в упор кутом. Переворот в упор через прямі руки. Переворот в упор кутом зовні. Переворот у стійку на руках. Великий оберт назад.	Переворот у стійку на руках прямими руками. Підйом в упор руки в боки. Великий оберт назад з прямими руками. Підйом в упор кутом руки в боки

1	2	3	4	5
Елементи, які виконуються махом назад	Розмахування (на маху назад тіло вище горизонталі). Викрут вперед зігнувшись. Підйом у вис на зігнутих руках	Викрут вперед прогнувшись. Підйом в упор	Високий викрут прогнувшись. Підйом в упор кутом зовні. 3 упору відмах у вис. 3 упору стійка на руках. Великий оберт вперед. Підйом у стійку на руках. Переворот в упор (Хонма)	Підйом в упор руки в боки. Великий оберт з прямими руками. Підйом у стійку на руках з прямими руками. Переворот Хонма прогнувшись
Статичні силові елементи	Вис кутом. Вис зігнувшись. Вис прогнувшись	Упор кутом. Горизонтальний вис ззаду. Упор кутом ноги нарізно зовні. Стійка на руках	Горизонтальний упор на зігнутих руках. Горизонтальний вис спереду із зігнутою ногою. Упор руки в боки	Горизонтальний вис спереду. Горизонтальний упор на прямих руках. Упор руки в боки з поворотом на 90°. Упор руки в боки кутом. Горизонтальний упор руки в боки кутом. Горизонтальний упор руки в боки. Стійка на руках в упорі руки в боки
Статичні елементи, силові переміщення:				

1	2	3	4	5
а) з вису	Підйом у вис на зігнутих руках. Вис зігнувшись згинаючи руки	Підйом в упор. Вкрут. Вис зігнувшись прямими руками	Вис прогнувшись згинаючи руки. Переворот в упор кутом; те ж саме в упор кутом зовні. Вкрут у вис прогнувшись. Вис прогнувшись прямими руками	Переворот в стійку на руках. Підйом в упор руки в боки. Переворот в упор руки в боки. Підйом в упор руки в боки прямими руками. Переворот в упор руки в боки прямим тулубом. Переворот в упор руки в боки кутом
б) з вису зігнувшись		Горизонтальний вис ззаду		Горизонтальний вис спереду
в) з вису прогнувшись		Горизонтальний вис ззаду		Переворот в упор; те ж саме руки в боки; те ж саме в упор руки в боки кутом. Підйом у стійку на руках
г) з упору, з упору кутом, з упору кутом зовні	Опускання вперед зігнувшись у вис зігнувшись	Опускання вперед прогнувшись у вис прогнувшись. Оберт назад в упор. Упор кутом ноги нарізно зовні. Оберт вперед зігнувшись в упор. Стійка на руках	Оберт уперед зігнувшись у горизонтальний упор на зігнутих руках. Стійка на руках зігнувшись прямими руками. Оберт назад прогнувшись в упор.	Оберт вперед прогнувшись в упор. Оберт назад у стійку на руках. Оберт вперед зігнувшись у горизонтальний упор на прямих руках. Оберт назад в упор руки в боки. Оберт назад у

Продовження додат. 1

1	2	3	4	5
		зігнувшись згинаючи руки	Стійка на руках прогнувшись згинаючи руки. Опускання повільне з упору через упор руки в боки у вис ззаду	горизонтальний упор на прямих руках. Оберт вперед прогнувшись у горизонтальний упор на прямих руках. Стійка на руках прогнувшись прямими руками. Оберт назад в упор руки в боки кутом. Оберт назад у горизонтальний упор руки в боки
д) із стійки на руках			Упор кутом зовні. Опускання прогнувшись у вис прогнувшись. Горизонтальний вис ззаду. Опускання через прямі руки	Опускання прогнувшись у вис прогнувшись через прямі руки. Горизонтальний упор на прямих руках. Стійка на руках руки в боки. Горизонтальний упор руки в боки
е) з горизонтального вису ззаду		Вис прогнувшись		
є) з упору руки в боки або			Опускання вперед прогнувшись у вис прогнувшись.	Опускання вперед прогнувшись у вис прогнувшись. Опускання у вис ззаду.

1	2	3	4	5
упору руки в боки з поворотом на 90°			Опускання у вис ззаду. Підйом в упор	Підйом в упор. Оберт назад в упор руки в боки кутом. Упор руки в боки з поворотом на 90° або упор кутом
ж) з горизонтального упору				Стійка на руках прогнувшись згинаючи руки. Опускання у вис ззаду. Стійка на руках прогнувшись прямими руками. Упор руки в боки
Інші структури:				
а) рухи розгином	Підйом розгином у вис на зігнутих руках	Підйом назад в упор. Підйом розгином	Підйом розгином в упор кутом. Підйом назад в упор кутом зовні	Підйом розгином в упор руки в боки. Підйом назад у стійку на руках. Підйом назад у горизонтальний упор на зігнутих руках. Підйом назад у горизонтальний упор на прямих руках. Підйом назад у горизонтальний упор руки в боки. Підйом назад у стійку на руках руки в боки

1	2	3	4	5
б) викрут назад	З вису зігнувшись	З вису	Високий	
в) рухи із стійки		Переворот уперед	Переворот уперед з прямими руками. Махом вис	
Зіскоки:				
а) рухом уперед	Махом уперед	Махом уперед з поворотом на 360° . Переворотом. Переворотом з поворотом кругом. Переворотом ноги нарізно. Переворотом ноги нарізно. Переворотом з поворотом на 360°	Сальто зігнувшись, згинаючись-розгинаючись. Переворот ноги нарізно з поворотом на 540° . Переворот ноги нарізно з високим вильотом. Подвійне сальто назад у групуванні. Подвійне сальто - повороти кругом у першому і другому сальто. Подвійне сальто - поворот на 360° у першому або другому сальто	Переворотом з поворотом на 540° . Переворотом з поворотом на 720° . Подвійне сальто з поворотом на 720° . Потрійне сальто. Сальто вперед зігнувшись з поворотом на 360° . Сальто вперед зігнувшись з поворотом на 540°
б) рухом назад	Махом назад	Сальто вперед зігнувшись	Сальто вперед зігнувшись з поворотом кру-	Сальто вперед зігнувшись з поворотом на 360° . Сальто .

1	2	3	4	5
			гом	вперед зігнувшись з поворотом на 540°. Подвійне сальто вперед у групуванні. Сальто вперед зігнувшись з поворотом кругом з наступним сальто назад у групуванні. Сальто вперед з поворотом на 540° з наступним сальто назад. Сальто вперед з поворотом кругом з наступним сальто назад з поворотом на 360°
в) з вису зігнувшись	Викрутом назад	Викрутом назад з поворотом кругом. Дугою. Дугою з поворотом кругом. Ноги нарізно вперед	Дугою з поворотом на 360°. Ноги нарізно вперед з поворотом кругом	
г) з упору		Ноги нарізно обертотом назад	Обертотом назад ноги нарізно з поворотом кругом	Обертотом назад ноги нарізно з поворотом на 360°. Обертотом назад з наступним сальто назад у групуванні
З'єднання, що рекомендується	Перший рік 1. Розмахування,	Перший рік 1. Махом назад вис на	Четвертий рік 1. Викрут назад,	Третій рік 1. Два викрути назад, пере-

1	2	3	4	5
<p>ндуються наприкінці року навчання</p>	<p>махом назад підйом у вис на зігнутих руках, махом уперед вис. 2. Розмахування, махом вперед підйом у вис на зігнутих руках, махом назад вис. Другий рік 1. Розмахування, махом вперед вис зігнувшись і в темпі викрут назад. 2. З вису зігнувшись махом назад викрут уперед і в темпі махом назад зіскок прогнувшись</p>	<p>зігнутих руках, махом вперед вис прогнувшись 2. Махом назад вис на зігнутих руках, махом вперед вис, махом назад викрут уперед прогнувшись. Другий рік 1. Підйом силою в упор кутом, опускання вперед зігнувшись у вис зігнувшись. 2. Два викрути назад і зіскок переворотом. Третій рік 1. Махом назад викрут уперед прогнувшись і підйом махом назад в упор. 2. Махом уперед оберт назад у групуванні у висі та викрут назад, переворот ноги нарізно.</p>	<p>переворот в упор кутом, оберт вперед зігнувшись в упор. 2. З упору махом уперед вис, махом назад викрут прогнувшись, махом назад сальто вперед зігнувшись. Перший рік 1. Підйом махом вперед, махом назад вис, махом уперед переворот в упор. 2. З упору кутом стійка на руках зігнувшись зігнутими руками, переворот уперед махом назад (Хонма), відмах у вис, зіскок, ноги нарізно. Другий рік 1. Великий оберт назад у стійку на руках. 2. З упору кутом оберт</p>	<p>ворот у стійку з прямими руками, махом назад вис, зіскок-сальто з поворотом на 360°. 2. Підйом розгином у кут, силою прогнувшись зігнутими руками стійка на руках, опускання у горизонтальну рівновагу у висі ззаду. Перший рік 1. З розмахування високий викрут уперед, підйом махом назад у стійку на руках, великий оберт назад, махом назад вис, підйом махом уперед в упор кутом через прямі руки. 2. Підйом розгином в упор руки в боки, опускання у вис ззаду опускаючи ноги вперед у вис-підйом силою в упор. Другий рік 1. З розмахування високий</p>

1	2	3	4	5
			уперед зігнувшись у стійку на руках, переверот уперед, високий викрут уперед, сальто вперед прогнувшись	викрут уперед, підйом махом назад у стійку на руках через прямі руки, великий оберт назад з прямими руками (руки паралельно). 2. Силою переверот в упор руки в боки (тримати), упор кутом, оберт уперед прогнувшись у стійку, опускання у стійку ноги в боки
Контрольні нормативи з технічної підготовки	<p>Перший рік</p> <p>1. Розмахування (тулуб на маху вперед і назад вище горизонталі).</p> <p>2. Вис кутом, вис зігнувшись, вис прогнувшись.</p> <p>Другий рік</p> <p>1. Махом уперед не згинаючись - вис прогнувшись.</p> <p>2. 3 розмахування викрут уперед, викрут назад</p>	<p>Перший рік</p> <p>1. Викрут уперед прогнувшись.</p> <p>2. Упор кутом.</p> <p>Другий рік</p> <p>1. Два викрути назад (другий прогнувшись), зіскок переверотом ноги нарізно.</p> <p>2. Підйом силою в упор, упор кутом.</p> <p>Третій рік</p> <p>1. 3 розмахування підйом махом назад в упор, махом уперед</p>	<p>Четвертий рік</p> <p>1. Викрут назад, переверот в упор, оберт назад, спад у вис зігнувшись, викрут назад, зіскок переверотом ноги нарізно (з вильотом).</p> <p>2. Підйом силою в упор, упор кутом зовні, силою згинаючи руки стійка на руках.</p> <p>Перший рік</p> <p>1. 3 розмахування махом назад (Хонма), махом назад вис,</p>	<p>Третій рік</p> <p>1. Викрут назад, переверот у стійку на руках через прямі руки, великим махом подвійне сальто.</p> <p>2. Упор руки в боки (тримати).</p> <p>Перший рік</p> <p>1. 3 розмахування високий викрут уперед, підйом махом назад у стійку на руках через прямі руки, великий оберт вперед.</p> <p>Будь-який підйом (розгином, переверотом, махом</p>

1	2	3	4	5
		<p>вис, викрут уперед прогнувшись.</p> <p>2. 3 вису підйом силою не згинаючись в упор, упор кутом зовні, опускання вперед у вис зігнувшись</p>	<p>переворот в упор, обертотом назад зіскок ноги нарізно.</p> <p>2. 3 вису через прямі руки вис зігнувшись, підйом назад в упор, упор кутом, оберт вперед зігнувшись у стійку на руках, відсування у вис, махом уперед сальто прогнувшись з поворотом на 360°.</p> <p>Другий рік</p> <p>1. Викрут назад, переворот у стійку на руках.</p> <p>2. 3 упору кутом силою прогнувшись згинаючи руки стійка на руках, переворот уперед зігнувшись</p>	<p>назад) в упор руки в боки (тримати).</p> <p>Другий рік</p> <p>1. Великий оберт назад з прямими руками, великим махом подвійне сальто з поворотом на 360° у першому чи другому сальто або подвійне сальто прогнувшись, або потрійне сальто.</p> <p>2. 3 упору руки в боки дожати в упор кутом або (на 9 бал.) оберт назад у стійку на руках</p>
ОПОРНІ СТРИБКИ				
Допоміжні стрибки	Вскок в упор присівши на козлі, зіскок зігнувшись			

1	2	3	4	5
Ноги нарізно	Через козла у довжину, в ширину. Через козла з поворотом на 90°, на 180°, боком	Назад через козла, стіл "Пегас"	Через стіл "Пегас" з поворотом на 180°	
Зігнувши ноги	Через козла в довжину, в ширину	Через стіл "Пегас"	Через стіл "Пегас"; те ж саме з наступним польотом кутом	
Зігнувшись	Через коня у ширину	Через козла в довжину. Через козла в довжину з поворотом на 180°	Через стіл "Пегас"; те ж саме з поворотом на 180°	Через стіл "Пегас" з поворотом на 360°
Переворот уперед	Через стіл "Пегас" з пружистого містка	Через стіл "Пегас"	Через стіл "Пегас" – переворот вперед; те ж саме з поворотом на 180°, на 360°. Згинаючись-розгинаючись. Переворот вперед - півтора сальто вперед у групуванні; те ж саме з поворотом кругом	Згинаючись-розгинаючись з поворотом на 360°, півтора сальто вперед у групуванні з поворотом на 360°, півтора сальто вперед зігнувшись; те ж саме з поворотом на 360°. Два з половиною сальто вперед. Згинаючись-розгинаючись з поворотом на 360°. З поворотом на 540°, на 720°. Переворот вперед - поворот

1	2	3	4	5
				кругом – сальто назад у групуванні; те ж саме зігнувшись; те ж саме, але сальто з поворотом кругом; те ж саме з поворотом на 360°
Із завчасними поворотами до опори руками		Стіл “Пегас” з пружистим містком - переворот боком	Стіл “Пегас - переворот боком. Переворот з поворотом на 360°. Цукахара у групуванні	Сальто Цукахара зігнувшись; те ж саме прогнувшись; те ж саме з поворотом на 360°, 540°, 720°. Поворот на 360°, 540°
Стрибки, які рекомендуються наприкінці року навчання (також є нормативами з технічної підготовки)	Перший рік Ноги нарізно через козла в довжину. Другий рік Зігнувшись через козла в ширину	Перший рік Зігнувшись через козла в довжину. Другий рік Ноги нарізно через стіл “Пегас”. Третій рік Зігнувшись через стіл “Пегас”	Четвертий рік Через стіл “Пегас”: 1. Ноги нарізно. 2. Переворот вперед прогнувшись. Перший рік Через стіл “Пегас”: 1. Переворот вперед - півтора сальто вперед у групуванні. 2. Зігнувшись із замком. Другий рік	Третій рік 1. Рондат - півтора сальто назад зігнувшись. 2. Переворот вперед прогнувшись з поворотом на 360°. Перший рік 1. Переворот вперед – півтора сальто вперед прогнувшись. 2. Рондат Цукахара прогнувшись. Другий рік

1	2	3	4	5
			1. Літ. 2. Цукахара у груп- ванні	1. Куерво. 2. Цукахара з поворотом на 360°
БРУСИ				
Елементи, які викону- ються ма- хом вперед:	Розмахування в упо- рі на передпліччях; в упорі (тулуб на маху вперед вище горизон- тталі)	Розмахування: в упорі на руках; у висі зігну- вшись; у висі кутом; із стійки на руках		
а) з упору на перед- пліччях під- йом	У сід ноги нарізно. В упор	В упор кутом		
б) з упору на руках підйом		В упор. В упор кутом	В упор з поворотом кругом	
в) з упору на руках пе- рекид		Назад. Назад у стійку на плечах. В упор	У стійку на плечах	У стійку на руках. В упор з поворотом кругом
г) з упору поворот	Поперемінно в упор	Кругом в упорі. В упор на руках	Кругом в упор (45°). У стійку на руках. У стійку на руках з пово- ротом на 360°	Поворот Діомідова на 450°. Поворот в упор на 360°. Поворот кругом у са- льто вперед в упор на руки;

1	2	3	4	5
			(Діомідова)	те ж саме в упор
д) з упору		Коло правою (лівою) по лівій (правій) жердині з поворотом кругом. Перемах однією ногою. Перемах ноги нарізно в упор; те ж саме в упор кутом	Сальто назад в упор	Сальто назад у стійку на руках. Сальто назад з поворотом кругом в упор. Сальто назад з поворотом кругом у стійку на руках. Сальто назад з поворотом на 360° в упор; те ж саме у стійку на руках. Подвійне сальто назад над жердинами в упор на руках
Елементи, що виконуються махом назад:	Розмахування: в упорі на передпліччях; в упорі (тулуб на маху назад вище плечей)	Розмахування в упорі на руках. Стійка на плечах		
а) з упору на передпліччях підйом		У стійку на плечах. У стійку на руках		
б) з упору на руках підйом		В упор. У стійку на плечах. У горизонтальний упор на лікті. 3	В упор, сальто вперед в упор на руках. В упор, сальто вперед в упор.	3 поворотом на 360°. У горизонтальний упор на прямих руках

1	2	3	4	5
		перемахом ноги нарізно в упор; те ж саме, ноги нарізно в упор кутом	У стійку на руках. 3 поворотом кругом в упор	
в) з упору на руках перекид вперед		Прогнувшись. 3 поворотом кругом в упор на руках		
г) з упору	Стійка на плечах. Поворот кругом у сід ноги нарізно	Відсування в упор на руках. Стійка на руках. Сальто вперед в упор на руках. Поворот кругом в упор на руках	Поворот кругом в упор. Перемах ноги нарізно назад. Прогнувшись поворот кругом в упор ("заніжка"). Стійка на руках з поворотом кругом плечем вперед. Великим махом вис, підйом махом вперед. Великий оберт назад	Сальто вперед в упор. Прогнувшись поворот кругом у стійку на руках ("заніжка"). Стійка на руках з поворотом кругом плечем назад у стійку. Два сальто вперед поспіль. Махом назад поворот Діомідова. Оберт вперед Марченка. Великий оберт назад з поворотом кругом. Великий оберт назад з перемахом ноги нарізно в упорі
Статичні елементи, силові пере-				

1	2	3	4	5
міщення: а) сід	Ноги нарізно			
б) упори	Поздовжньо. Поперек. Змішані. На передпліччях на зігнутих руках. Кутом	На руках зігнувшись. Кутом (високий). Ноги нарізно зовні	Ноги нарізно зовні на одній жердині. Горизонтальний на лікті	Горизонтальний на прямих руках
в) виси	На плечах	На руках	На руках на одній жердині (поздовжньо, поперек)	На одній руці (поперек, поздовжньо)
г) повороти: у стійці на руках, в упор кутом		Кругом плечем вперед	Кругом плечем назад. На 90°, одна рука зворотним хватом	
д) стійка на плечах з упору кутом	Зігнувшись згинаючи руки	Прогнувшись згинаючи руки		
е) стійка на руках з упору кутом та інших положень		Зігнувшись прямими руками. Зігнувшись згинаючи руки	Прогнувшись згинаючи руки. Прогнувшись згинаючи руки з горизонтального упору на лікті	Прогнувшись прямими руками. Із стійки на плечах. Зігнувшись з упору кутом ноги нарізно зовні на одній жердині. Прогнувшись з горизонтального упору на

1	2	3	4	5
				прямих руках
Інші структури:				
а) вис кутом		На маху назад з упору на руках	На маху назад з упору	Із стійки на руках
б) спад		З упору: махом вперед упор на руках; в упор зігнувшись; у вис зігнувшись		
в) відсування		З упору махом назад в упор на руках	З упору у вис. Із стійки на руках	
г) підйом розгином: в упор в упор кутом		З вису зігнувшись. З упору зігнувшись	З вису зігнувшись. З упору зігнувшись	З вису зігнувшись на одній жердині (поздовжньо)
д) підйом дугою з наскоку і з упору		В упор на руках	В упор на руках з поворотом кругом. В упор	В упор кутом. В упор з поворотом кругом. З поворотом кругом у стійку на руках
е) підйом		В упор зігнувшись	В упор на руках. В	В упор на руках з

1	2	3	4	5
дугою назад			упор. У стійку на плечах	поворотом кругом. У стійку на руках
є) сальто під жердинами		3 наскоку в упор на руках. 3 упору на руках. 3 упору в упор	3 упору у вис. 3 поворотом кругом в упор на руках. 3 наскоку на кінцях жердин у стійку на руках	У стійку на руках. В упор з перемахом ноги нарізно. 3 поворотом кругом в упор. У горизонтальний упор на прямих руках з поворотом кругом у стійку на руках
ж) перемахи з наскоку на кінцях жердин з упору	Однією ногою вперед. Однією ногою назад. Двома ногами в упор сидячи ноги нарізно. В упор	Ноги нарізно в упор. Ноги нарізно в упор на зігнуті руки. Однією ногою вперед, однією ногою назад	Ноги нарізно в упор кутом. Кутом в упор. Зігнувшись з поворотом кругом. Зігнувшись через дві жердини з поворотом кругом. В упорі ззаду ноги нарізно	Зігнувшись з поворотом кругом у стійку на руках
з) з положення стоячи перед жердиною (поздовжньо)			Зігнувши ноги в упор кутом. Боком з поворотом в упор. Кутом з поворотом на 90° ("передніжка") в упор кутом. Зігнувшись в упор кутом. Прогнувшись в упор зігнувшись з	Переворот у стійку на руках на одній жердині. Зігнувшись з поворотом у стійку на руках. Зігнувшись у стійку на руках на одній жердині (поздовжньо). Переворот у стійку на руках на одній жердині, поворот

1	2	3	4	5
			перемахом через дві жердини	у стійку на руках
и) кола в упорі	Однією ногою з поворотом кругом		Двома на кінцях жердин. Делесала	Двома; те ж саме в упорі поперек на одній жердині
Зіскоки: а) махом вперед	Прогнувшись. 3 поворотом кругом	3 поворотом на 360°. Сальто назад у групуванні	Сальто назад зігнувшись. Сальто назад зігнувшись з поворотом кругом. Сальто назад прогнувшись. Подвійне сальто назад	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°. Подвійне сальто назад зігнувшись. Сальто назад прогнувшись з поворотом на 720°. Подвійне сальто вперед
б) махом назад	Прогнувшись з поворотом кругом	3 поворотом на 360°. Прогнувшись з поворотом кругом	Сальто вперед. Сальто вперед з поворотом кругом	Сальто вперед з поворотом на 360°. Сальто вперед з поворотом на 540°. Подвійне сальто вперед. Сальто вперед з поворотом кругом і сальто назад у групуванні. Подвійне сальто вперед з поворотом кругом
в) перемахом		Правою (лівою) кутом	Двома. Двома з поворотом кругом	
г) із стійки	Із стійки на плечах боком	Із стійки на руках боком прогнувшись, з поворотом кругом		

1	2	3	4	5
д) із стійки поздовжньо на одній жердині		Зігнувши ноги. Переворот вперед. Переворот вперед з поворотом на 90°	Зігнувшись. Переворот вперед згинаючись. Ноги нарізно. Ноги нарізно із стійки на одній руці	Літ, переворот вперед – сальто вперед. Курбет – сальто назад. Ноги нарізно з поворотом кругом. Літ з поворотом кругом
З'єднання, що рекомендуються наприкінці року навчання	<p>Перший рік</p> <p>1. Стійка на плечах після підйомів махом вперед і назад з упору на передпліччях.</p> <p>2. Зіскоки махом вперед і назад після підйомів з упору на передпліччях.</p> <p>Третій рік</p> <p>1. 3 розмахування в упорі на руках підйом махом вперед.</p> <p>2. 3 розмахування в упорі на руках підйом махом назад.</p>	<p>Перший рік</p> <p>1. Перекид вперед, підйом махом назад.</p> <p>2. Перекид назад, підйом махом вперед.</p> <p>Другий рік</p> <p>1. 3 упору махом назад відсування, підйом махом вперед, махом назад стійка на руках.</p> <p>2. 3 наскоку підйом дугою в упор на руках, махом назад підйом, упор кутом, силою зігнувшись прямими руками стійка на руках.</p> <p>Третій рік</p> <p>1. 3 наскоку сальто під жердинами в упор.</p>	<p>Четвертий рік</p> <p>1. 3 упору оберт назад під жердинами у вис, підйом розгином в упор, перемах ноги нарізно в упор кутом.</p> <p>2. 3 розмахування в упорі на руках махом вперед підйом, махом назад стійка на руках і поворот кругом у стійці, махом вперед поворот кругом в упор.</p> <p>Перший рік</p> <p>1. 3 наскоку підйом дугою в упор, махом назад відсування, підйом махом вперед, зіскок-сальто вперед</p>	<p>Третій рік</p> <p>1. 3 упору на руках махом назад підйом з поворотом кругом в упор і махом назад перемах прогнувшись з поворотом кругом в упор ("заніжка"), махом вперед поворот у стійку на руках.</p> <p>2. Махом назад сальто вперед в упор і в темпі сальто вперед в упор на руках.</p> <p>Перший рік</p> <p>1. Підйом дугою з поворотом кругом в упор на руках, перекид назад у стійку на руках, зіскок - подвійне сальто назад.</p> <p>2. 3 наскоку - сальто в стійку на руках, махом вперед</p>

1	2	3	4	5
		<p>2. Підйом дугою в упор, махом назад перемах ноги нарізно в упор кутом</p>	<p>зігнувшись. 2. 3 упору оберт назад в упор, спад у вис зігнувшись, підйом дугою в упор на руках, підйом махом назад з перемахом ноги нарізно в кут, силою прогнувшись зігнутими руками стійка на руках. Другий рік 1. 3 розмахування в упорі на руках махом назад підйом, сальто вперед в упор, махом назад стійка на руках з поворотом кругом плечем вперед. 2. Підйом махом назад з поворотом кругом, махом назад стійка на руках, поворот кругом у стійці плечем назад, махом вперед сальто назад прогнувшись у</p>	<p>поворот кругом в упор, спад у вис зігнувшись, підйом дугою в упор, махом стійка на руках, поворот кругом плечем назад, зіскок-сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°. Другий рік 1. Махом вперед поворот на 360° у стійку на руках (Діомідова). Оберт назад під жердинами у стійку на руках (прямими руками). 2. 3 упору спад і підйом дугою з поворотом кругом в упор-вис кутом, підйом дугою назад в упор на руках, перекид назад у стійку на руках, подвійне сальто назад зігнувшись</p>

1	2	3	4	5
Контрольні нормативи з технічної підготовки	<p>Перший рік</p> <p>1. Стійка на плечах махом назад після підйому махом вперед.</p> <p>2. Стійка на плечах силою з сиду ноги нарізно.</p> <p>Другий рік</p> <p>1. З розмахування в упорі на руках підйом махом вперед.</p> <p>2. Стійка на плечах силою зігнувшись зігнутими руками з упору кутом</p>	<p>Перший рік</p> <p>1. Підйом махом назад з упору зігнувшись.</p> <p>2. Стійка на плечах прогнувшись зігнути-ми руками з упору ку-том.</p> <p>Другий рік</p> <p>1. Стійка на руках ма-хом назад після підйо-му махом уперед.</p> <p>2. Стійка на руках си-лою зігнувшись ноги нарізно прямими рука-ми.</p> <p>Третій рік</p> <p>1. Сальто назад під же-рдинами в упор з на-скоку.</p> <p>2. Махом назад стійка на руках, поворот кру-гом у стійці плечем вперед</p>	<p>зіскок</p> <p>Четвертий рік</p> <p>1. Поворот кругом над жердинами в упор (45°) із стійки на руках.</p> <p>2. Підйом махом назад з поворотом кругом в упор, перемах ноги на-різно в упор кутом.</p> <p>Перший рік</p> <p>1. З наскоку підйом ду-гою в упор.</p> <p>2. Стійка на руках си-лою прогнувшись зі-гнутими руками.</p> <p>Другий рік</p> <p>1 Махом вперед пово-рот кругом у стійку на руках.</p> <p>2. Махом назад сальто вперед в упор</p>	<p>Третій рік</p> <p>1 Махом вперед поворот Діомідова в стійку на ру-ках.</p> <p>2. Великий оберт назад.</p> <p>Перший рік</p> <p>1. Сальто назад над жерди-нами в стійку на руках.</p> <p>2. Зіскок-сальто вперед (або назад) з поворотом на 540° або подвійне сальто назад зігнувшись.</p> <p>Другий рік</p> <p>1. Оберт назад під жерди-нами в стійку на руках че-рез прямі руки.</p> <p>2. Підйом дугою назад у стійку на руках.</p> <p>3. Подвійне сальто у зіскок з поворотом на 360⁰</p>

1	2	3	4	5
ПОПЕРЕЧКА				
Упори	Спереду. Ззаду. Верхи	Кутом. Стоячи зігнувшись. Стоячи зігнувшись ноги нарізно	Кутом ноги нарізно зовні	
Виси	Вис. Вис різним хватом. Вис ззаду. Вис зворотним хватом. Вис зігнувшись. Вис кутом			
Розмахування	Розбігом (низька поперечка). Вис кутом (низька поперечка)	Вигинами. У висі зігнувшись. У висі ззаду. У висі різним хватом і хватом знизу. Підйом махом. У висі зворотним хватом	Напівмахом з прямими руками	
Елементи, що виконуються махом вперед:				
а) підйоми	Верхи (з розбігу і з вису кутом). Вперед з розбігу. Верхи з вису зігнувшись	Вперед. Переворотом в упор. Вперед з поворотом кругом в упор. Вперед з вису зігнувшись з перемаху ноги	Переворотом в упор стоячи зігнувшись. Зігнувшись ноги нарізно, ноги нарізно зовні. Двома з викрутом у	З перемахом зігнувшись в упор ззаду. Уперед з поворотом на 360° у вис різним хватом. Уперед з вису зігнувшись з перемахом ноги

1	2	3	4	5
		нарізно у вис	вис зворотним хватом. З вису ззаду вперед з поворотом кругом у вис. З вису ззаду в упор ззаду	нарізно в упор. З вису ззаду вперед з поворотом кругом в упор. З вису зігнувшись у стійку на руках з поворотом кругом. Переліт Ткачова
б) повороти	Кругом в упор верхи. Кругом в упор	Кругом у вис різним хватом. Кругом у вис з вису різним хватом. На маху вперед і назад	На 360° у вис різним хватом. Кругом з вису ззаду. З вису ззаду на 360°	На 540° у вис. Сальто Делчева
Елементи, що виконуються махом назад:				
а) підйоми з вису хватом зверху		В упор. З перемахом зігнувши ноги в упор ззаду	В упор ноги нарізно зовні. В упор стоячи зігнувшись ноги нарізно. В упор стоячи зігнувшись	Сальто вперед ноги нарізно у вис. З перемахом зігнувшись в упор ззаду. З поворотом на 360°. Сальто вперед зігнувшись у вис. У стійку на руках
б) підйоми з вису хватом знизу в різному або		В упор з перемахом у хват зверху	З перемахом зігнувшись в упор ззаду. З перемахом ноги нарізно в упор ззаду. З пе-	Високий переліт Вороніна. Вхід кутом. З перемахом ноги нарізно і поворотом кутом у вис. З перемахом

1	2	3	4	5
зворотному хваті			ремахом кутом у вис. Вхід ноги нарізно зовні. В упор з вису в зворотному хваті. У стійку на руках. 3 перемахом ноги нарізно у вис ззаду. 3 перемахом боком у вис ззаду	(перельотом) кутом з поворотом на 360° в упор
Повороти: а) у висі різним хватом, хватом знизу або зверху		Кругом	На 360°	На 720° у вис
б) у висі ззаду			Кругом у вис	На 360°
Оберти:				
а) вперед	Верхи. В упорі хватом знизу	В упорі з перехватом рук у хват знизу. В упорі ззаду у вис ззаду. В упорі стоячи зігнувшись ноги нарізно. В упорі ноги нарізно зовні. 3 поворотом	В упорі стоячи зігнувшись. В упорі кутом у вис ззаду і викрут. Ноги нарізно зовні з перемахом у стійку	

1	2	3	4	5
		кругом в упор ззаду. В упорі ззаду		
б) назад	Верхи. В упорі		В упорі ноги нарізно зовні. У стійку на руках. З поворотом кругом у вис різним хватом. В упор стоячи зігнувшись. З перемахом ноги нарізно зовні. З упору ноги нарізно зовні у стійку на руках	У стійку на руках з поворотом кругом плечем назад. У стійку на руках з одночасним перехватом рук у хват знизу. Те ж саме з перемахом ніг в упор ноги нарізно зовні. У стійку на руках з одночасним перехватом рук у хват знизу і перемахом зігнувшись
в) у висі ззаду			Уперед	Назад. Уперед з розворотом кругом і на 360°. Назад з поворотом кругом у вис на маху вперед; те ж саме з поворотом кругом в упор; те ж саме в стійку. Два назад. Назад з розворотом на 360° у вис на маху назад
Перевороти	Поштовхом однією, махом другою в упор. Упор силою		З напівмаху в стійку на руках; те ж саме з поворотом кругом. В упор з перемахом в	З напівмаху в стійку на руках прямими руками; те ж саме з перемахом зігнувшись в упор ззаду

1	2	3	4	5
			упор ноги нарізно зовні	
Великі оберти		Уперед. Назад	З поворотом кругом. Назад у схрещеному хваті. Вперед з поворотом на 360° в оберт: одна зворотним хватом, друга хватом знизу. Назад з викрутом у вис ззаду. На одній руці; те ж саме з поворотом кругом	У зворотному хваті: вперед з поворотом на 360° у зворотний хват або у вис ззаду; назад з поворотом на 360°. На одній руці з поворотом на 360°. Два великих оберти поспіль на одній руці
Інші структури:				
а) відмахи	В упорі (вперед, назад)	У вис. У стійку (хватом знизу і зверху). З упору ззаду вперед у вис ззаду	У вис з поворотом кругом. Прямими руками в стійку хватом знизу. З упору ззаду назад за голову у вис ззаду	
б) перемахи в упорі	Правою, лівою в упор верхи, зігнувши ноги в упор ззаду. Боком в упор ззаду	Зігнувшись в упор ззаду. Ноги нарізно зовні	Ноги нарізно зовні в упор. Однією з поворотом кругом в упор кутом ноги нарізно зовні	Двома з поворотом кругом в упор кутом. Коло двома в упорі. Ноги нарізно назад у вис після маху вперед хва-

1	2	3	4	5
				том зверху або у висі ззаду
в) перехвати	В упорі в упор хватом знизу. На маху назад хватом знизу одночасно перехват у хват зверху. На маху вперед і назад по черзі правою, лівою у вис різним хватом	Відмах у вис і перехват у хват схрещено	Одночасний перехват у хват знизу на маху вперед. В упорі після підйому розгином і оберту вперед у хват знизу. Після великого оберту вперед перехват однією в зворотний хват. У стійці на руках у хват знизу після відмаху	Після великого оберту одночасний перехват у зворотний хват. Те ж саме після відмаху з упору
г) рухи розгином	Підйом розгином з розбігу	Підйом розгином в упор з розмахування хватом зверху; те ж саме хватом знизу. Підйом назад в упор ззаду	Підйом розгином хватом знизу в стійку на руках; те ж саме з одночасним відпусканням рук і поворотом кругом; те ж саме хватом зверху і з поворотом кругом у стійку хватом зверху. Підйом розгином хватом знизу прямими руками в стійку на руках; те ж	Підйом розгином хватом знизу в стійку на руках з поворотом на 360°

1	2	3	4	5
			саме з поворотом кругом	
д) рухи дугою		3 упору. 3 упору присівши. 3 упору з поворотом кругом у вис різним хватом. 3 вису зігнувшись назад у вис ззаду; те ж саме з поворотом кругом у вис різним хватом	3 вису зігнувшись з поворотом кругом в упор	3 поворотом на 360°. 3 поворотом на 540° з упору стоячи зігнувшись; те ж саме з упору ноги нарізно зовні
е) перельоти			Ткачова, Делчева, Хюрцеллера. Сальто вперед ноги нарізно; те ж саме зігнувшись	Ткачова у великий оберт назад. Ткачова у темпі Делчева. Сальто вперед прогнувшись. Делчева з поворотом на 540°
Зіскоки: а) з упору верхи	Перемах ногою - боком з поворотом. Кутом назад			
б) з упору	Низька поперечка. Махом вперед (з упору ззаду). Махом назад з поворотом кругом. Зігнувши ноги. Ноги нарізно.	Зігнувши ноги. Ноги нарізно дугою. Дугою з поворотом кругом; те ж саме на 360°. Обертом вперед (з упору ззаду). Обертом назад з		Обертом назад прогнувшись (зрив); те ж саме з поворотом кругом. Махом назад сальто вперед зігнувшись. Обертом назад прогнувшись (зрив) з

1	2	3	4	5
	Кутом з поворотом. Дугою. Дугою з поворотом кругом	упору ноги нарізно зовні		поворотом на 360°; те ж саме на 720°
в) з упору стоячи зігнувшись	Дугою з упору присівши. Прогнувшись з упору присівши	Дугою. Дугою з поворотом кругом; те ж саме на 360°; те ж саме на 540°. Прогнувшись з поворотом на 720° (з упору присівши)	Дугою і сальто вперед у групуванні. Прогнувшись. Після оберту назад; те ж саме з поворотом на 360°	Дугою і сальто вперед зігнувшись; те ж саме з поворотом кругом; те ж саме, але після повороту - сальто назад. Дугою і подвійне сальто вперед у групуванні
г) із стійки	Зігнувши ноги. Переворот вперед	Ноги нарізно. Зігнувшись. Переворот вперед; те ж саме згинаючись-розгинаючись; те ж саме з поворотом кругом. Переворот вперед - сальто вперед	Курбет-сальто назад у групуванні; те ж саме зігнувшись	Курбет-сальто назад з поворотом на 360°. Курбет-подвійне сальто назад; те ж саме з поворотом на 360°. Курбет-потрійне сальто назад
д) з вису зігнувшись		Перемахом двома з поворотом на 90° кутом. Ноги нарізно. Дугою назад. Дугою назад з поворотом кругом	Ноги нарізно з поворотом кругом	
е) махом назад		Прогнувшись. Прогнувшись з поворотом	Сальто вперед зігнувшись; те ж саме з	Сальто вперед зігнувшись з поворотом на 540°. Под-

1	2	3	4	5
		кругом; те ж саме на 360°. Сальто вперед у групуванні	поворотом кругом	війне сальто вперед зігнувшись з поворотом кругом і сальто назад у групуванні
є) літ через поперечку			Зігнувши ноги назад. Ноги нарізно	Ноги разом; те ж саме з поворотом на 360°. Сальто вперед зігнувшись. Літ з поворотом на 720°. Сальто вперед зігнувшись з поворотом на 360°; те ж саме на 540°
ж) махом вперед	Кутом з упору ззаду	Кутом. Сальто назад у групуванні	Сальто назад прогнувшись; те ж саме з поворотом на 360°. Подвійне сальто назад. Сальто назад згинаючись-розгинаючись; те ж саме з поворотом на 360°. Зіскок Якуніна	Кутом (після великого обертю). Сальто назад прогнувшись з поворотом на 720°. Подвійне сальто назад зігнувшись. Сальто назад згинаючись-розгинаючись з поворотом на 720°. Сальто з поворотом на 360° з наступним сальто назад у групуванні. Подвійне сальто назад прогнувшись. Потрійне сальто у групуванні; те ж саме з поворотом на 360°

1	2	3	4	5
З'єднання, що рекомендуються наприкінці року навчання	<p>Перший рік Зі стрибка вис кутом, підйом верхи лівою (правою), перемах назад в упор, відмах - оберт назад і зіскок дугою.</p> <p>Другий рік 1. Зі стрибка вис кутом, підйом розгином в упор, оберт вперед, відмах - упор присівши випрямляючи ноги в упор стоячи зігнувшись - зіскок дугою. 2. Розмахування у висі ззаду (середня поперечка): а) хватом зверху; б) хватом знизу</p>	<p>Перший рік З розмахування в різному хваті на маху вперед поворот кругом плечем назад у вис хватом зверху, махом вперед перемах двома і підйом вперед, поворот кругом в упорі, спад-підйом розгином, відмах - упор стоячи зігнувшись ноги нарізно, обертом назад - зіскок прогнувшись.</p> <p>Другий рік Підйом махом назад, оберт назад у вис, переворот в упор, мах дугою, махом назад зіскок -сальто вперед у групуванні (або зігнувшись).</p> <p>Третій рік Хватом знизу підйом розгином у стійку на</p>	<p>Четвертий рік Підйом махом назад, оберт у стійку, великий оберт назад, перехват схресно, великий оберт назад з поворотом у стійку хватом знизу, великий оберт вперед з поворотом кругом у стійку, махом вперед сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°.</p> <p>Перший рік З розмахування у різному хваті махом назад переліт кутом у вис, махом вперед вис зігнувшись (напівпідйом), підйом назад - відмах через голову, підйом в упор ззаду, спад у вис зігнувшись, мах дугою з поворотом кругом у вис різним</p>	<p>Третій рік З напівмаху перемах зігнувшись, підйом вперед у вис ззаду, два великих оберти вперед у вис ззаду, махом назад стійка з одночасним перехватом у хват знизу, великий оберт вперед, підйом махом назад з поворотом кругом у стійку хватом зверху, великий оберт назад, зіскок-подвійне сальто назад зігнувшись</p> <p>Перший рік З вису різним хватом махом назад поворот на 360° у вис, махом вперед одночасний перехват у хват знизу і підйом розгином у стійку на руках з поворотом кругом і перемахом ноги нарізно зовні, оберт назад у стійку на руках, великим махом вперед сальто Делчева, підйом розгином у</p>

1	2	3	4	5
		<p>руках, великий оберт уперед, другим хватом - поворот кругом, великий оберт назад, перехват правою (лівою) схресно, махом вперед поворот кругом у вис з перехватом у хват зверху, махом вперед зіскок-сальто назад прогнувшись</p>	<p>хватом, махом вперед перехват руки у хват знизу - підйом розгином у стійку на руках - великий оберт вперед, другим - зіскок ноги нарізно з високим вильотом.</p> <p>Другий рік</p> <p>З вису хватом знизу - з напівмаху високий мах дугою, підйом махом назад з перемахом зігнувшись в упор ззаду, оберт вперед у вис і викрут, підйом махом назад в упор з перехватом у хват зверху, оберт назад у стійку на руках, великим махом вперед - упор ноги нарізно зовні, оберт назад у стійку на руках, великим махом вперед поворот кругом</p>	<p>стійку хватом знизу з одночасним перемахом ноги нарізно зовні, оберт вперед у стійку на руках, великий оберт вперед, другим – зіскок-подвійне сальто з поворотом на 360°.</p> <p>Другий рік</p> <p>З вису хватом знизу з напівмаху високий мах дугою з поворотом на 360° у вис зворотним хватом, два великих оберти у висі ззаду, розворот на 360° у хват знизу, великий оберт вперед з поворотом кругом у стійку хватом знизу, великим махом вперед переліт Ткачова, підйом розгином у стійку з поворотом кругом, великий оберт назад, зіскок – подвійне сальто прогнувшись або потрійне сальто</p>

1	2	3	4	5
			у стійку на руках хватом знизу, великий оберт вперед, подвійне сальто вперед	
Контрольні нормативи з технічної підготовки	<p>Перший рік</p> <p>Низька поперечка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підйом верхи. 2. Оберт назад в упорі. <p>Другий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. З вису кутом на низькій поперечці підйом розгином. 2. Розмахування у висі на серединній поперечці: <ol style="list-style-type: none"> а) хватом знизу; б) хватом зверху; в) у висі ззаду 	<p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оберт назад у вис. 2. З упору мах дугою з поворотом кругом у вис. <p>Другий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Великий оберт назад. 2. Великий оберт вперед. <p>Третій рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Великий оберт назад з поворотом кругом. 2. Сальто назад прогнувшись після великого обертну назад 	<p>Четвертий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оберт назад у стійку. 2. Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°. <p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сальто вперед у вис. 2. Сальто Штальдера, Ендо у з'єднанні. <p>Другий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сальто Делчева. 2. Великий оберт назад на одній руці 	<p>Третій рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Великий оберт вперед на одній руці. 2. Подвійне сальто назад з поворотом на 360°. <p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переліт Ткачова. 2. Подвійне сальто вперед. <p>Другий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Два великих оберти на одній руці з поворотом кругом або на 360°. 2. Подвійне сальто назад прогнувшись

Зміст навчального матеріалу, з'єднання та контрольні нормативи з технічної підготовки
по роках навчання для дівчат

Класифікація елементів	Навчально-тренувальні групи			Групи спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності
	1, 2-й роки навчання	3, 4-й роки навчання	5, 6-й роки навчання	
1	2	3	4	5
АКРОБАТИКА				
Стрибки: а) вгору	Руки вгору та групування. З поворотом кругом на 360°	З поворотом на 720°. Те ж саме на 900°. Ноги нарізно	З поворотом на 1080°	
б) уперед	З о.с. – на живіт на поролонові мати. З поворотом на 360°, 540°			
в) назад	На спину (на поролонові мати); те ж саме з поворотом на 360°, 540°, 720°. З рук на ноги (курбет)	На спину (на поролонові мати) з поворотом 1080°		
Переكاتи: а) уперед із стійки	На лопатках, на голові, в упор присівши	На руках		
б) назад із стійки	На грудях. На руках в упор лежачи			

1	2	3	4	5
в) назад з упору стоячи зігнувшись	У стійку на голові	У стійку на руках		
Перекиди: а) уперед	У групуванні. Зігнувшись. Довгий, стрибком, без опори руками. Через перешкоду	Стрибком прогнувшись. Стрибком з однієї ноги. Стрибком махом руками назад		
б) назад	У групуванні. Зігнувшись ноги нарізно. У стійку на руках	У стійку через прямі руки; те ж саме з поворотом кругом у стійці		
Перевороти: а) боком	З місця. З розбігу. Зі стрибка	На дві зі стрибка		
б) уперед	Повільний: на дві, на одну, із зміною ніг, з послідовною опорою руками. Темповий: на дві, на одну, з опорою на голову	Те ж саме у шпагат. З двох на дві. Серія з двох на дві		
в) уперед з поворотом	Рондат: з місця, з розбігу	Темповий на 360°; те ж саме на 540°	Колпінського	

1	2	3	4	5
г) назад	Повільний через одну руку із зміною ніг. Фляк; те ж саме поштовхом однією, махом другою. Фляк після рондату; те ж саме після колеса; те ж саме з курбету	Фляк у шпагат. Фляк після сальто назад; те ж саме після махового сальто з поворотом кругом; те ж саме після темпового сальто	Після подвійного піруету	
д) назад з поворотом	Фляк з поворотом кругом у сід	Фляк з поворотом на 360°		
Підйом розгином	З шиї. З голови. З упору зігнувшись на лопатках; те ж саме без допомоги рук. На одну ногу	З поворотом кругом в упор лежачи. З поворотом на 360°. В упор стоячи зігнувшись. У сід або сід ноги нарізно	У шпагат ноги нарізно з нахилом уперед	
Напівпереворот назад	Курбет із стійки на містку; те ж саме на підлозі	На груди. В упор лежачи. У стійку на руках. В упор лежачи на спині зігнувшись		
Сальто: а) назад	У групуванні. Зігнувшись з трампліна. На батуті, з батута в яму. У групуванні після ро-	Темпове; те ж саме прогнувшись. Згинаючись-розгинаючись. З по-	Сальто назад з поворотом на 360° з батута в яму. З поворотом на 360° у пере-	Подвійне прогнувшись. Подвійне комбіноване: прогнувшись-зігнувшись і навпаки з

1	2	3	4	5
	ндату; те ж саме після фляку. На акробатичній доріжці	воротом на 180°; те ж саме на 360°. Прогнувшись (з трампліна, на батуті, в яму). Темпове після фляку. Подвійне у групуванні; те ж саме зігнувшись з батута в яму	хід. Подвійне сальто у групуванні. Прогнувшись з поворотом на 720°. Згинаючись- розгинаючись з поворотом на 180°; те ж саме на 360°. Махом однією, поштовхом другою. Прогнувшись з поворотом на 900°; те ж саме на 1080°. Подвійне зігнувшись	поворотом на 360° та у групуванні. Два з двома поворотами на 360
б) уперед	У групуванні: з трампліна, з містка, в яму, на батуті. Махове. Махове з поворотом	У групуванні з розбігу; те ж саме після перевероту вперед на дві. Прямим тулубом і зігнувшись з трампліна, містка, з батута в яму	У групуванні з поворотом кругом; те ж саме зігнувшись. Твіст у групуванні; те ж саме зігнувшись; те ж саме у перехід. З поворотом на 360°; у перехід (Колпінського)	Після повороту на 360°. Подвійний твіст з поворотом кругом. Подвійне у групуванні

1	2	3	4	5
в) убік		Махове. Полуторне та подвійне з трампліна, з батута, з розбігу в яму	У групуванні. Зігнувшись. Прямим тулубом. Полуторне	Подвійне
Статичні положення: а) упор	Присівши. Стоячи зігнувшись. Лежачи. Лежачи на спині. Зігнувшись	Упор ноги нарізно зовні	Упор кутом високий. Горизонтальний на лікті	Горизонтальний ноги нарізно
б) стійка	На лопатках. На голові. На руках махом однією, поштовхом другою	Силою зігнувшись ноги нарізно; те ж саме з упору ноги нарізно зовні; те ж саме з шпагату		Силою з горизонтального упору ноги нарізно
в) шпагат	Правою вперед. Лівою вперед. Прямий		Рівновага на одній (ноги в шпагаті)	
З'єднання, що рекомендуються наприкінці року навчання-	Перший рік Темповий переворот уперед, повільний переворот уперед, колесо з поворотом, фляк у шпагат Другий рік Курбет – фляк, фляк з поворотом, махове сальто	Третій рік Переворот уперед – сальто вперед у перехід, рондат – фляк – пірует. Четвертий рік Рондат – сальто з поворотом на 540° у перехід, переворот уперед – стрибок з	П'ятий рік Сальто з поворотом кругом у перехід. Рондат – подвійне сальто. Шостий рік Комбіноване сальто у довгій зв'язці	

1	2	3	4	5
		поворотом на 360° у перекид		
Контрольні нормативи з технічної підготовки	<p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Курбет – стрибок вгору. 2. Фляк. 3. Темповий переворот уперед. 4. Повільний переворот назад. <p>Другий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Серія переворотів уперед. 2. З курбету три фляки. 3. Рондат – сальто назад у групуванні. 4. Махове сальто вперед. 5. Перекид назад через прямі руки у стійку 	<p>Третій рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. З розбігу сальто вперед у групуванні. 2. З'єднання темпових переворотів з двох на дві. 3. Рондат – фляк – бланш у перехід. 4. Курбет – сальто назад. 5. Перекид назад через прямі руки з поворотом кругом (плечем назад). 6. Рондат – фляк – сальто назад з поворотом на 360°. <p>Четвертий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стрибок уперед з поворотом на 360° у перекид. 2. Переворот уперед – сальто вперед. 	<p>П'ятий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сальто з поворотом на 540° у перехід. 2. Сальто з поворотом на 900°. 3. Переворот уперед – сальто вперед або прогнувшись. 4. Подвійне сальто назад. <p>Шостий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комбіноване сальто. 2. Сальто з поворотом на 900° у перехід. 3. З'єднання елементів групи С або D з елементами групи В у контртемплі. 4. Подвійне сальто у з'єднанні, що міс- 	<p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвійне сальто у з'єднанні, що містить ще одне сальто. 2. Подвійне сальто прогнувшись. 3. Два сальто групи С або D у з'єднанні. <p>Для інших навчальних груп - з'єднання елементів груп D і С та між собою</p>

1	2	3	4	5
		3. Фляк - темпове сальто – фляк – сальто вперед. 4. Сальто з поворотом кругом у перехід. 5. Сальто з поворотом на 720°	тить- ще одне сальто. 5. Акробатичні з'єднання із сумарним поворотом не менш ніж на 1260° (3,5 піруету)	
ОПОРНИЙ СТИБОК				
Допоміжні стрибки	Наскок в упор присівши і зіскок зігнувшись (козел, стіл “Пегас”); те ж саме, але зіскок з поворотом на 90°, 180°, 360°; те ж саме, але зіскок у положення лежачи обличчям вниз і на спину (на гірку поролонових матів). Перекид уперед стрибком (на гірку матів). Сальто вперед у групуванні (в яму)	З розбігу сальто вперед прямим тулубом (у поролонову яму)		

1	2	3	4	5
Ноги нарізно	Через козла у довжину, ширину. Через коня з ручками. Через коня у ширину з поворотом на 90°, 180°	Із замахом через коня у ширину		
Зігнувши ноги	Через коня. Через козла з ручками та коня у ширину з поворотом на 90°, 180°	Із замахом через коня у ширину		
Зігнувшись	Через коня з ручками та без ручок	Із замахом через коня у ширину		
Льотом		Через коня у ширину	З поворотом на 180°, на 360°	Літ і сальто у групуванні в другій фазі польоту; те ж саме прогнувшись. Сальто назад з поворотом кругом
Перевороти вперед	Поштовхом руками: об підкидний місток, об рейтер (в яму). Через гірку матів (7-9)	Через коня поштовхом з двох містків. Поштовхом з одного містка. Згинаючись-розгинаючись через стіл поштовхом об підкидний місток; те ж саме через коня з одним	З поворотом на 540°; те ж саме на 720°. Півтора сальто вперед зігнувшись; те ж саме у групуванні з поворотом на 180°. Поворот кругом у другій фазі та сальто назад; те ж саме зі-	Півтора сальто вперед у групуванні з поворотом на 360°. Півтора сальто вперед до поштовху руками та переворот вперед. З поворотом на 360° до поштовху руками сальто вперед. Переворот уперед – півтора сальто

1	2	3	4	5
		містком; те ж саме з поворотом кругом. З поворотом на 360°. З поворотом на 180° до і після поштовху руками. Згинаючись-розгинаючись з поворотом на 180°; те ж саме на 360°. Переворот і півтора сальто вперед у групуванні	гнувшись. Півтора сальто вперед зігнувшись з поворотом кругом; те ж саме з поворотом на 360°	вперед прогнувшись
Переворот з поворотом до поштовху руками	Боком через стіл поштовхом об перекидний місток	Боком через коня поштовхом об два містки. Боком з поворотом на 90°; те ж саме на 270°. З поворотом на 180°, у першій фазі – рондат; те ж саме з приземленням на спину (в яму); те ж саме з поворотом у другій фазі кругом –	Поворот кругом у першій фазі та на 360° у другій. Поворот на 360° у першій фазі та переворот уперед. Цукахара з поворотом кругом. Цукахара прогнувшись	Поворот на 180° у першій фазі та поворот кругом – сальто вперед (твіст) у групуванні; те ж саме зігнувшись; те ж саме, але в другій фазі з поворотом на 360°; те ж саме, але з поворотом на 360° у першій та в другій фазах. Цукахара з поворотом на 360°, 540°, 720°. Півтора сальто вперед до поштовху ру-

1	2	3	4	5
		сальто Цукахара у групуванні		ками, переворот уперед з поворотом на 360° до поштовху руками, півтора сальто вперед
Рондат – фляк		Рондат – фляк; те ж саме з поворотом кругом після поштовху руками; те ж саме з поворотом на 360°. Рондат – фляк – сальто	Рондат – фляк – сальто зігнувшись; те ж саме прогнувшись; те ж саме з поворотом на 360°. Рондат – фляк з поворотом кругом – сальто вперед; те ж саме, сальто вперед з поворотом кругом. Рондат – фляк з поворотом на 360° - сальто назад; те ж саме, сальто з поворотом кругом; те ж саме з поворотом на 360°	Рондат – фляк – сальто прогнувшись з поворотом на 540°; те ж саме з поворотом на 720°. Рондат – фляк – сальто з поворотом кругом – сальто вперед. Рондат – фляк – подвійне сальто. Рондат – фляк – сальто прогнувшись з поворотом на 360° - сальто назад

1	2	3	4	5
Стрибки, які рекомендуються наприкінці кожного року навчання (також є нормативами з технічної підготовки)	<p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зігнувши ноги (кінць у ширину). 2. З розбігу поштовхом об місток стрибок у стійку на руках (на гірці з 5-7 матів). <p>Другий рік:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переворот уперед. 2. Переворот уперед – сальто вперед (в яму) 	<p>Третій рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переворот уперед (кінць з двома містками) – сальто вперед. 2. Переворот уперед з поворотом на 360°. <p>Четвертий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цукахара у групванні. 2. Рондат – фляк 	<p>П'ятий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переворот уперед – сальто вперед з поворотом кругом. 2. Рондат – фляк – сальто. <p>Шостий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рондат – фляк – сальто з поворотом на 360°. 2. Цукахара прогнувшись 	Два стрибки: один з 9,9, інший з 10 бал. Для інших навчальних груп – два 10-бальних стрибки
БРУСИ (р/в)				
Одна жердина: а) виси	Звичайним хватом. Різним хватом. Зворотним хватом. Кутом. Зігнувшись. Ззаду. Ноги нарізно зовні			
б) розмахування	Те ж саме	Санжировки. Санжировки у стійку; те ж саме у стійку з поворотом кругом	Санжировки в стійку з поворотом на 360°	

1	2	3	4	5
Упори на верхній та нижній жердинах	Упор. Упор верхи. Упор ззаду. Упор присівши. Упор стоячи зігнувшись ноги нарізно. Упор стоячи зігнувшись. Упор ноги нарізно зовні. Упор кутом			
Підйоми: а) верхи	На н/ж з поштовху ногами. З вису кутом. Після спаду назад з упору ззаду			
б) уперед	На н/ж з поштовху ногами. З вису кутом. Після спаду назад з упору ззаду. На в/ж	На н/ж або в/ж з перемахом ноги нарізно назад у висі		
в) махом назад		З вису лежачи на н/ж обличчям униз в упор на в/ж. З вису лежачи на н/ж обличчям униз в упор на в/ж з перемахом в упор ноги нарізно зовні	З вису лежачи на н/ж обличчям вниз у стійку на в/ж; те ж саме з поворотом кругом	З вису лежачи на н/ж обличчям униз в упор на в/ж з перемахом двома з поворотом кругом у вис на в/ж; те ж саме, але з перемахом однією з поворотом кругом в упор ноги нарізно зовні; те ж саме з перемахом ноги нарізно у вис ззаду; те ж

1	2	3	4	5
				саме з поворотом кругом у вис. З вису лежачи обличчям униз махом назад поворот кругом і переліт через в/ж спиною вперед
г) розгином	На н/ж з розбігу. З вису кутом	На в/ж; те ж саме з вису лежачи. З вису. На н/ж з перейманням за в/ж. На в/ж з вису лежачи хватом знизу. На в/ж з вису зігнувшись. На н/ж з поворотом на 180° у вис на в/ж; те ж саме з поворотом на 360°	З вису на в/ж у стійку; те ж саме з одночасним перейманням рук у хват знизу	
Оберти: а) уперед	В упорі на н/ж; те ж саме в упорі ззаду; те ж саме в упорі ззаду з перейманням за в/ж у висі лежачи. В упорі присівши на н/ж; те ж саме на в/ж. В упорі ноги нарізно зовні	В упорі без опори руками. В упорі ноги нарізно зовні у стійку на в/ж. Великий оберт	В упорі ззаду на в/ж з перельотом у стійку на н/ж; те ж саме у вис кутом. Із стійки на руках на в/ж з перемахом в упорі ноги нарізно зовні та оберт вперед у	Із стійки хватом знизу прогнувшись в упорі у стійку

1	2	3	4	5
б) назад	В упорі на н/ж; те ж саме у стійку на н/ж. Завісом на підколінках на н/ж	В упорі ззаду. В упорі ноги нарізно зовні на н/ж; те ж саме на в/ж. У висі на в/ж обличчям до н/ж перемах у вис зігнувшись ноги нарізно зовні та обертом назад переліт у вис кутом на н/ж. В упорі на в/ж не торкаючись у стійку. У вис лежачи на н/ж обличчям униз з поворотом кругом. Великий оберт. З вису на в/ж обличчям до н/ж вперед оберт на н/ж в упор; те ж саме з поворотом кругом у вис на в/ж. В упорі присівши. В упорі зігнувшись; те ж саме ноги нарізно. В	стіжку (Штальдер) Штальдер. З вису лежачи просунувши двома та обертом назад переліт у вис кутом на н/ж. В упорі ззаду на в/ж обертом назад переліт у стійку на руках або у вис кутом на н/ж; те ж саме в упорі на н/ж. З вису на в/ж махом вперед оберт на н/ж і поворот на 360° у вис на в/ж. Великий оберт з поворотом кругом у стійку хватом знизу. В упорі на в/ж з перемахом ноги нарізно назад у вис на в/ж	Великий оберт на одній руці. В упорі на в/ж ноги нарізно зовні. У стійку (Штальдер) і перемах ноги нарізно назад у вис на в/ж; те ж саме з упору стоячи зігнувшись

1	2	3	4	5
		упорі ноги нарізно зовні у стійку на руках на в/ж		
Махи дугою	З упору. З упору стоячи ноги нарізно на н/ж у зіскок. З поворотом у вис зовні. З упору стоячи ноги нарізно на в/ж з поворотом кругом	З упору ноги нарізно зовні; те ж саме з упору стоячи зігнувшись на в/ж; те ж саме на н/ж у вис кутом; те ж саме з поворотом кругом	З упору стоячи зігнувшись на н/ж обличчям до в/ж підйом дугою у вис на в/ж. З упору стоячи ноги нарізно на в/ж з поворотом на 540° у вис на в/ж. З упору стоячи ноги нарізно на в/ж обличчям до н/ж з поворотом на 540° у вис лежачи на н/ж обличчям униз. З того ж в.п. з поворотом кругом у вис кутом на н/ж	
Рухи махом уперед	У висі на в/ж перемах ноги нарізно над н/ж	З вису на в/ж вис кутом на н/ж; санжирівка у стійку	З вису на в/ж упор на н/ж. З вису на в/ж перемах ноги нарізно над н/ж у вис кутом на н/ж. У висі на в/ж хватом схресно	У висі на в/ж великим махом уперед поворот на 540°

1	2	3	4	5
			махом уперед поворот кругом – сальто вперед	
Сальто: а) уперед		З упору на н/ж спиною до в/ж махом назад у вис на в/ж. З розбігу поштовхом руками об н/ж у вис на в/ж; те ж саме з упору	З вису лежачи на н/ж обличчям униз махом назад у вис на в/ж (сальто Янц). З упору на в/ж обличчям усередину (або зовні) махом назад у вис на в/ж (сальто Команечі). Після оберту назад не торкаючись у стійку на н/ж з упору спиною до в/ж. Поштовхом руками півсальто вперед у вис на в/ж	З вису лежачи на н/ж обличчям униз – махом назад сальто вперед в упор ззаду на в/ж (сальто Реттон)
б) назад		З упору присівши петля Корбут у вис на в/ж	З упору ззаду на н/ж махом назад у групуванні у вис кутом. З упору присівши на в/ж петля Корбут у вис лежачи на н/ж обличчям униз; те ж	Сальто Делчева прямим тулубом

1	2	3	4	5
			саме у вис кутом на н/ж; те ж саме з поворотом на 360° у вис на в/ж. Сальто Делчева у групуванні; те ж саме зігнувшись. Переліт Ткачова	
Перельоти великим махом				Переліт Ткачова ноги разом. Переліт Ткачова з поворотом. Два перельоти Ткачова поспіль
Стійка на руках		Махом назад на н/ж. З поворотом кругом на в/ж. Після підйому розгином. Після оберту назад. Після оберту вперед на н/ж. Після оберту вперед на в/ж		
Повороти		З упору на н/ж спиною до в/ж махом назад поворот кругом у вис на в/ж	З вису на в/ж спиною до н/ж поворот кругом у вис кутом на н/ж. З вису лежачи на н/ж обличчям	У стійці на руках поворот на 360°. З упору на н/ж махом назад поворот на 360° у вис на в/ж; те ж саме з вису на в/ж

1	2	3	4	5
			униз махом назад поворот на 360°. У стійці на руках поворот кругом в упор ноги нарізно зовні; те ж саме після повороту на 360°. Кругом з розбігу поштовхом двома ногами у вис зігнувшись на в/ж	
Перемахи (відмахи)	З упору на н/ж вперед і назад зігнувши одну; те ж саме двома. Назад в упор присівши. Відмах – упор присівши; те ж саме, але в упор стоячи зігнувшись ноги нарізно; те ж саме на в/ж з упору стоячи на н/ж хватом за в/ж. З вису лежачи на н/ж обличчям униз перемах зігнувши ноги у вис на в/ж	З упору на в/ж перемах зігнувши ноги. З упору на в/ж махом назад в упор присівши; те ж саме, але в упор ззаду; те ж саме, але в упор стоячи зігнувшись ноги нарізно; те ж саме, але в упор ноги нарізно зовні. З вису лежачи на н/ж перемах зігнувшись у вис зігнувшись на	З упору перемах однією з поворотом кругом в упор ноги нарізно зовні. З вису лежачи на н/ж обличчям униз перемах ноги нарізно у вис з опорою ногами нарізно об в/ж; те ж саме, але в упор стоячи зігнувшись; те ж саме, але в упор ноги нарізно зовні	

1	2	3	4	5
		в/ж. З вису лежачи на н/ж обличчям униз перемах ноги нарізно у вис на в/ж спиною до н/ж; те ж саме, але перемах зігнувшись. З розбігу поштовхом об н/ж перемах зігнувши ноги у вис на в/ж; те ж саме, але ноги нарізно		
Зіскоки	З упору стоячи ноги на н/ж махом дугою; те ж саме на в/ж; те ж саме з поворотом кругом. Зігнувши ноги з упору на н/ж; те ж саме з упору на в/ж. Обертом назад з вису на підколінках; те ж саме з поворотом кругом. Дугою; те ж саме з поворотом кругом	Обертом назад зрив в упорі на н/ж; те ж саме після маху дугою з поворотом кругом. З вису на в/ж спиною до н/ж махом уперед сальто назад у групуванні. З упору стоячи зігнувшись ноги нарізно зіскок дугою з в/ж з поворотом кругом. Мах дугою і сальто	Дугою і сальто вперед зігнувшись. Сальто Команечі прогнувшись або згинаючись-розгинаючись. Після маху дугою та оберту назад на н/ж зрив і сальто назад. Зрив з поворотом кругом і сальто вперед. Обертом назад в упорі на в/ж зрив і сальто	Мах дугою і сальто вперед з поворотом на 360°. Зіскок - сальто Команечі з поворотом кругом. Подвійне сальто назад зігнувшись; те ж саме прогнувшись. Мах дугою з поворотом кругом – сальто назад зігнувшись; те ж саме прогнувшись. Мах дугою з поворотом на 360° - сальто вперед; те ж саме з

1	2	3	4	5
		вперед у групуванні. Сальто назад прогнувшись	назад. Після маху дугою поворот кругом і сальто назад (Команечі). Подвійне сальто у групуванні назад; те ж саме уперед. Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°; те ж саме з поворотом на 720°	поворотом кругом. Подвійне сальто з поворотом кругом; те ж саме з поворотом на 360° і 720°. Потрійне сальто назад. Оберт назад у стійку на в/ж – курбет – сальто; те ж саме через н/ж. Обертом назад зрив – подвійне сальто назад
З'єднання, що рекомендуються наприкінці року навчання	Перший рік Вис кутом, підйом уперед, спад у вис зігнувшись, підйом розгином, оберт уперед, відмах, оберт назад – зіскок дугою. Другий рік Оберт уперед, відмах, оберт назад у стійку, великим махом – сальто прогнувшись	Третій рік 1. Два оберти назад у стійку, поворот кругом у стійці. 2. Оберт назад ноги нарізно зовні у стійку, великий оберт назад на в/ж і зіскок – сальто назад. Четвертий рік Оберт назад з поворотом кругом і перемах двома ногами нарізно зовні, оберт	П'ятий рік Комбінація, що відповідає вимогам до МС Шостий рік Виконання перельотів Ткачова, Делчева і зіскок групи С	

1	2	3	4	5
		вперед у стійку на руках, поворот кругом і зіскок – сальто прогнувшись з поворотом на 360°		
Контрольні нормативи з технічної підготовки	<p>Перший рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підйом розгином. 2. Оберт вперед в упорі. 3. Оберт назад в упорі. 4. Зіскок дугою з упору не торкаючись. <p>Другий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мах дугою з поворотом кругом. 2. Три оберти назад в упорі ноги нарізно зовні. 3. Три оберти вперед в упорі ноги нарізно зовні 	<p>Третій рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оберт назад у стійку. 2. Стійка на руках після підйому розгином або оберту вперед. 3. Сальто прогнувшись великим махом. <p>Четвертий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оберт назад у стійку на руках з упору ноги нарізно зовні. 2. Оберт вперед у стійку на руках з упору ноги нарізно зовні. 3. Вертушка Бурди. 	<p>П'ятий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оберт назад у стійку з поворотом кругом. 2. Переліт з н/ж на в/ж не нижче групи С. 3. Подвійне сальто в зіскок. <p>Шостий рік</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сальто Команечі, Янц з поворотом. 2. Перельоти Ткачова, Делчева. 3. Зіскок групи D. 	

1	2	3	4	5
		4. Сальто Янц. 5. Оберт у стійці на н/ж з перельотом у вис на в/ж		
КОЛОДА				
Пересування (по всій довжині колоди)	Кроком. Бігом. Кроком на носках. Приставними кроками. Спиною назад. Кроками вальсу, галопу, польки, мазурки. Стрибками на одній, на двох, із зміною ніг	Переворотами боком; уперед на одній. Переворотами назад на одній. Перекидами вперед. Перекидами назад	Переворотами назад. Перекидами назад через стійку на руках з упору верхи	Сальто вперед. Сальто назад
Наскоки на колоду: а) у середині колоди з прямого розбігу	В упор. В упор, одна нога вбік на носок. В упор присівши. В упор стоячи ноги нарізно. Перемахом зігнувши ноги в упор ззаду. У сід на стегні	В упор присівши на одній, друга вбік і поворот плечем назад або вперед. В упор ноги нарізно зовні. У прямий шпагат. Перемахом зігнувши ноги у високий кут. Перемах зігнувшись в упор ззаду; теж саме у сід на стегні	У стійку на руках; те ж саме з поворотом кругом. В упор присівши на одній, друга вбік і в темпі, відпускаючи руки, поворот на 360°; те ж саме у стійку на одній нозі або у випад. Перемахом зігнувшись у високий кут. Поштовхом ногами	Рондат – фляк. Рондат – фляк з поворотом на 360°. Рондат - сальто

1	2	3	4	5
			прямий шпагат без опори руками. Махове сальто в упор ззаду; те ж саме в сід на стегні	
б) з косого розбігу	У упор стоячи на коліні. На носок, друга назад. Махом однією, поштовхом другою у присід на одній; те ж саме у сід на стегні	У стійку на плечі. У вертикальний шпагат. Перекид вперед в упор лежачи на спині; те ж саме у присід. Махом однією, поштовхом другою з поворотом кругом у стійку на одній нозі; те ж саме у випад	Сальто вперед у групуванні. Махове сальто	
в) на кінець колоди		Махом однією, поштовхом другою на одну ногу. Перекид вперед у стійку на лопатках; те ж саме у присід; те ж саме у стійку на плечі; те ж у стійку на голові. З розбігу поштовхом	Сальто вперед у групуванні. Махове сальто. Переворотом боком через зігнуті руки у сід на стегні. Переворотом боком. Рондат – фляк	Рондат – сальто. Рондат – фляк з поворотом на 360° в упор верхи. Рондат – сальто з поворотом на 360°

1	2	3	4	5
		ногами стійка на руках		
Стрибки	Поштовхом двома зі зміною ніг. Зі зміною зігнутих ніг спереду. Поштовхом двома ногами прогнувшись і на одну. Підбивний спереду і ззаду кроком	Кроком, згинаючи-розгинаючи ногу. Зі зміною прямих ніг спереду. Поштовхом двома з подвійною зміною ніг і згинаючи ноги вперед. Кільцем однією. Поштовхом двома, ноги нарізно; те ж саме поздовжньо; те ж саме поперек	Поштовхом двома стрибок у напівшпагаті. Перекидний. Шпагатом зі зміною ніг (близько до шпагату). Кроком, нога позаду зігнута. Зі зміною ніг спереду з поворотом кругом. Серія з двох – трьох різних стрибків. Махом однією, поштовхом другою широкий бічний стрибок. Перекидний (близько до шпагату)	
Повороти: а) у верхній стійці	На 180° на двох ногах і махом однією, плечем вперед і назад; те ж саме у рівновагу. На одній на 270°, нога ззаду; те ж саме спереду;	На 540° на одній. Два повороти на 360° поспіль. На 180° на одній із захватом махової ноги. На 180° на коліні; те ж саме	На 720° на одній. Два по 360° разом. На 360° на одній із захватом махової ноги. На 360° стрибком поштовхом двома	

1	2	3	4	5
	те ж саме, нога пряма; те ж саме, нога зігнута. Такі ж самі повороти на 360°	на 360°. На 180° стрибком поштовхом двома		
б) у присіді	На 180° плечем уперед. На 90° плечем назад	На 360° плечем упе- ред; те ж саме на 540°	На 360° плечем на- зад; те ж саме на 720°, але плечем уперед	
в) у стійці на руках		На 180°, 360°	На 540°, 720°	
Перекиди: а) уперед	З упору лежачи в по- ложення лежачи на спині. У сід ноги нари- зно з випаду. З присіду. З упору присівши в присід; те ж саме в упор присівши	Із стійки на руках. Без опори руками. Із стрибка		
б) назад	З положення лежачи на спині. Із сиду в упор стоячи на колінах. В упор присівши. У ви- пад	Із присіду. Із стійки в упор присівши; те ж саме у випад; те ж саме у рівновагу	У стійку на руках	
Статичні положення:				
а) рівноваги	“Ластівка” упоперек;	Ногу назад із	Горизонтальна	Горизонтальна

1	2	3	4	5
	те ж саме поздовжньо. Ногу вбік; те ж саме з захватом за п'яту. Вертикальний шпагат	захватом за носок	рівновага на лікті; те ж саме в упорі на ліктях	рівновага на лікті без опори іншою рукою. Горизонтальний упор
б) стійки	На голові. На руках будь-яким способом (позначити)	На руках поштовхом двома. Махом однією, поштовхом другою. Переворотом боком (тримати)	На руках переворотом назад (тримати). Силою з різних упорів; те ж саме з шпагату упоперек і поздовжньо	На руках махом назад із сиду ноги нарізно. На одній руці
в) шпагат	Лівою. Правою. Прямий			
г) прості статичні положення (упоперек і поздовжньо)	Різноманітні сіди. Упори. Випади			
Перевороти: а) уперед	Повільний на одну ногу; те ж саме із зміною ніг	З послідовною опорою руками. З опорою однією рукою. Із стійки на руках. До торкання ногою колоди з поверненням у в.п. Поздовжньо на одну ногу.	Темповим стрибком	

1	2	3	4	5
		Темпові перевороти		
б) назад	Повільний на одну ногу; те ж саме із зміною ніг	З послідовною опорою руками з високої стійки. Із сідю. Через одну руку. У стійку на руках та опускання у сід ноги нарізно. Фляк поштовхом двома у випад	У стійку на руках і поворот кругом у стійці. З перемахом у шпагат. Фляк поштовхом з двох на дві; те ж саме махом однією, поштовхом другою. Високий фляк (Менікеллі) після перевороту назад. Фляк через одну руку. Фляк Юрченко	Фляк у сід ноги нарізно упоперек. Фляк з поворотом кругом на 180°; те ж саме на 360° у сід ноги нарізно поперек. Переворот Колпінського з опорою руками. Фляк і поворотом кругом (Мостепанова)
в) боком	Через дві руки. З поворотом на 90° у випад; те ж саме у присід	Опорою однією рукою. У стійку		
Сальто: а) уперед	Махове	Махове з поворотом. У групуванні поштовхом двома		
б) назад		У групуванні. Махом однією, поштовхом другою (Ауербах)	Прогнувшись. Темпове поштовхом двома у випад. Прогнувшись махом однією, поштовхом другою. Після	

1	2	3	4	5
			рондату. Після перевероту назад. Після фляку; те ж саме, але сальто прогнувшись. У групуванні на одну ногу	
в) боком			У групуванні	Зігнувшись
Зіскоки	Прогнувшись. Згинаючи ноги вперед. Згинаючи ноги назад. Ноги нарізно. Переверот боком з кінця колоди; те ж саме у середині. Переверот боком з поворотом на 90° у стійку обличчям до колоди; те ж саме спиною до колоди. Переверот боком у стійку (у середині колоди) і переверот назад з кінця колоди; те ж саме з поворотом кругом	Темповий переверот. Фляк на середині колоди; те ж саме з кінця колоди. Фляк з поворотом кругом. Сальто вперед у групуванні. Махове сальто. Сальто боком. Сальто назад прогнувшись (з кінця колоди). Сальто вперед з поворотом кругом. Сальто вперед зігнувшись поштовхом двома; те ж саме однією ногою	Махове сальто з поворотом на 180°; те ж саме на 360°. Сальто вперед у групуванні після перевероту вперед; те ж саме після рондату. Сальто назад прогнувшись. Подвійне сальто назад у групуванні. Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°; те ж саме на 720°. Ауербах з кінця колоди; те ж саме у середині; те ж саме з поворотом на 360°.	Подвійне сальто назад зігнувшись. Подвійне сальто вперед. Стрибок з поворотом кругом і подвійне сальто вперед. Ауербах з поворотом на 720°. Ауербах зігнувшись з поворотом на 360°. Подвійне сальто назад: перше - прогнувшись, друге – у групуванні або зігнувшись. Подвійне сальто вперед після темпового перевероту. Цукара. Подвійне сальто боком. Подвійне сальто °

1	2	3	4	5
			Сальто вперед з поворотом на 360°. Подвійне сальто з поворотом кругом	прогнувшись. Потрійний пірует. Подвійне сальто; те ж саме з поворотом на 360°; те ж саме з поворотом на 540°; те ж саме з поворотом на 720
З'єднання, що рекомендуються наприкінці року навчання	Перший рік Повільний переворот, перекид уперед, встати з поворотом кругом, перекидання назад – перекид назад. Другий рік Перекидання назад – фляк	Третій рік 1. Фляк – сальто або рондат – сальто. 2. Імпровізація з елементів по всій довжині колоди, що містить не менше 10 різних поворотів, виконаних без зупинок. Четвертий рік 1. Перекидання назад, фляк – бланш. 2. Зіскок – рондат – пірует	П'ятий рік Махове сальто у присід, перекид уперед, темповий переворот уперед. Шостий рік 1. Зіскок, подвійне сальто або потрійний пірует після двох акробатичних елементів. 2. Фляк – твіст або рондат – твіст. 3. Пірует	
Контрольні нормативи з технічної	Перший рік 1. Пробіжка по колоді (3 рази) на час.	Третій рік 1. Темповий переворот уперед.	П'ятий рік 1. Фляк – сальто. 2. Переворот уперед	

1	2	3	4	5
підготовки	2. Перекид уперед. 3. Перекид назад. 4. Повільний переворот уперед. 5. Перекиди назад. Другий рік 1. Фляк – фляк. 2. Два різних повороти на 360°. 3. Сальто у-зіскок. 4. Серія стрибків (не менше двох)	2. Три фляки поспіль. 3. З'єднання двох перекидів поспіль. 4. Сальто назад. 5. Поворот не менше ніж на 540°. Четвертий рік 1. Махове сальто вперед (два поспіль). 2. Фляки по всій довжині колоди. 3. Наскок – рондат – фляк. 4. Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360° після рондату	– сальто вперед. 3. Подвійне сальто в зіскок або потрійний пірует. 4. Сальтовий наскок на колоду. Шостий рік 1. Сальто з поворотом на 360°. 2. Поворот у стійці не менше ніж на 360°. 3. З'єднання переворотів назад або перекидів через стійку на руках з упору верхи на колоді. 4. Акробатичний або хореографічний елемент, виконаний по-здовжньо	

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Загальна характеристика спортивної підготовки	3
1.1. Мета, завдання, засоби та принципи підготовки	3
1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки	5
1.3. Зміст різних видів підготовки	8
1.4. Структура тренувального процесу	10
1.5. Вікові особливості багаторічної підготовки	13
2. Організація навчально-тренувального процесу	15
2.1. Загальна характеристика	15
2.2. Організаційні форми навчально-тренувального процесу	17
2.3. Структура навчально-тренувального заняття	18
2.4. Виховна робота	18
2.5. Інструкторська та суддівська практика	19
2.6. Медико-біологічний та педагогічний контроль	19
3. Групи початкової підготовки	20
3.1. Відбір	20
3.2. Підготовка	21
3.3. Змагання	23
3.4. Основний програмний матеріал	23
3.5. Контроль	27
3.6. Тренувальна програма	29
4. Навчально-тренувальні групи	29
4.1. Відбір	29
4.2. Підготовка	29
4.3. Змагання	31
4.4. Контроль	31
4.5. Основний програмний матеріал	31
4.6. План-схема річної підготовки	31
5. Групи спортивного удосконалення	39
5.1. Відбір	39
5.2. Підготовка	39
5.3. Змагання	45
5.4. Контроль	45
5.5. Основний програмний матеріал	47
5.6. План-схема річної підготовки	48
6. Групи вищої спортивної майстерності	50
6.1. Відбір	50

	Стор.
6.2. Підготовка	51
6.3. Змагання	53
6.4. Контроль	53
6.5. Основний програмний матеріал	53
6.6. План-схема річної підготовки	53
Додатки	55
Додаток 1. Зміст навчального матеріалу, з'єднання та контрольні нормативи з технічної підготовки по роках навчання для юнаків	55
Додаток 2. Зміст навчального матеріалу, з'єднання та контрольні нормативи з технічної підготовки по роках навчання для дівчат	108

**ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ГІМНАСТИКИ**

СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності**