

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
« Детско-юношеская спортивная школа № 1» г. Липецка**

Принято на Методическом совете
отделения спортивной гимнастики

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ № 1
А.Д. Березняк

**«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ»**

Возраст занимающихся: с 6 лет до 18 года

Срок реализации программы: до 11 лет

В том числе:

- 1. Спортивно-оздоровительный этап**
до 11 лет
- 2. Этап начальной подготовки**
до 2 лет
- 3. Учебно-тренировочный этап обучения**
до 6 лет
- 4. Этап спортивного совершенствования**
до 3 лет

Авторы:

директор, руководитель высшей категории **БЕРЕЗНЯК АЛЕКСАНДР ДЕМЬЯНОВИЧ**
зам. директора по УВР, руководитель высшей категории

СТРЕЛЬНИКОВА ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВНА

тренер – преподаватель высшей категории, **ГУСЕВ ГЕННАДИЙ ДМИТРИЕВИЧ**

тренер – преподаватель первой категории, **МАЛЫК ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА**

тренер – преподаватель первой категории, **ПИВЕНЬ ОЛЬГА ЛЕОНИДОВНА**

тренер – преподаватель первой категории, **ПОПОВ АНДРЕЙ СЕРГЕЕВИЧ**

**г. Липецк
2012 год**

СОДЕРЖАНИЕ

<i>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</i>	
<i>II. УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</i>	
<i>III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА</i>	
<i>3.1. ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА</i>	
<i>3.2. ПЛАНИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</i>	
<i>3.3. ПЛАНИРОВАНИЕ БАТУТНОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ</i>	
<i>IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</i> ...	
<i>V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</i>	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дополнительная образовательная программа по спортивной гимнастике» - является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «ДЮСШ № 1» г. Липецка отделения спортивной гимнастики призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Настоящая программа выполнена на основе примерной программой для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (Москва, 2005 г.).

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнастов и гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимся в нашем распоряжении нестандартным спортивным залом;
- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях;
- использование в подготовке юных спортсменов специалистов из смежных спортивных специальностей;
- учет особенностей современных правил по спортивной гимнастике, соответствующих международным правилам;
- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований;
- спортивная подготовка гимнастов с учетом видоизменения гимнастических снарядов.

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.
2. Развивать физические качества спортсменов.
3. Обучить основам техники и тактики спортивной гимнастики.

4. Повышать уровень спортивной подготовленности гимнастов, участвовать в соревнованиях различного уровня.

Возраст детей: от 6 лет до 18 лет.

Сроки реализации: до 11 лет на весь период обучения ребенка в спортивной школе.

Этапы:

1. Спортивно-оздоровительный этап: до 11 лет;
2. Этап начальной подготовки: до 2 лет;
3. Учебно-тренировочный этап: до 6 лет;
4. Этап спортивного совершенствования: до 3 лет.

Формы занятий по спортивной гимнастике:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. Инструкторская и судейская практика.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этап обучения	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	до 30	до 6
Начальной подготовки	первый год	15	до 25	до 6
	второй год	14	до 25	до 9
Учебно-тренировочный	первый год	12	до 20	до 10
	второй год	10	до 20	до 12
	третий год	8	до 16	до 16
	четвертый год	8	до 16	до 18
	пятый год	8	до 16	до 18
	шестой год	8	до 16	до 18
Спортивного совершенствования	первый год	6	12	24
	второй год	5	12	28
	третий год	5	12	28

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).

3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники спортивной и художественной гимнастики.
5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки:

/ девушки /

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения			
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Хореографическая подготовка	Участие в соревнованиях
Спортивно-оздоровительный	СОГ	6-18	28 баллов	б/р	вып.	-
Этап начальной подготовки	НП-1	6-7	28 баллов	3 юн., б/р	вып.	-
	НП-2	7-8	42 балла	3-2 юн.	вып.	2
Учебно-тренировочный этап	УТГ-1	8-9	46 баллов	2 юн.-1юн.	вып.	2
	УТГ-2	9-10	50 баллов	1 юн.-III р-д	вып.	3
	УТГ-3	10-11	52 балла	III-II р-д	вып.	3-4
	УТГ-4	11-12	61 балл	II-I р-д	вып.	4
	УТГ-5	12-13	68 баллов	I р-д-КМС	вып.	4-5
	УТГ-6	14-16	68 баллов	КМС	вып.	4-5
Этап спортивного совершенствования	СС-1	с 16	61 балл	КМС	вып.	Выступление на первенстве России
	СС-2	с 17	68 баллов	КМС, выступать по МС	вып.	
	СС-3	с 18	68 баллов	МС	вып.	

Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки:

/ юноши /

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения			
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Хореографическая подготовка	Участие в соревнованиях
Спортивно-оздоровительный	СОГ	6-18	28 баллов	б/р	вып.	-
Этап начальной подготовки	НП-1	7-8	28 баллов	3 юн., б/р	вып.	-
	НП-2	8-9	42 балла	3-2 юн.	вып.	2
Учебно-тренировочный этап	УТГ-1	9-10	46 баллов	2 юн.-1юн.	вып.	2
	УТГ-2	10-11	50 баллов	1 юн.-III р-д	вып.	3
	УТГ-3	11-12	52 балла	III-II р-д	вып.	3-4
	УТГ-4	12-13	61 балл	II-I р-д	вып.	4
	УТГ-5	13-14	68 баллов	I р-д-КМС	вып.	4-5
	УТГ-6	14-16	68 баллов	КМС	вып.	4-5
Этап спортивного совершенствования	СС-1	с 16	61 балл	КМС	вып.	Выступление на первенстве России
	СС-2	с 17	68 баллов	КМС, выступать по МС	вып.	
	СС-3	с 18	68 баллов	МС	вып.	

II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание средств	СОГ	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	СС-1	СС-2	СС-3
Количество часов в неделю	6	6	9	10	12	16	18	18	18	24	28	28
Теоретическая подготовка	8	8	8	6	12	30	18	18	18	12	24	24
Общая физическая подготовка	100	100	120	79	158	121	141	141	141	155	179	179
Специальная физическая подготовка	50	50	90	87	141	201	208	208	208	155	215	215
Изучение и совершенствование техники и видов	150	150	240	344	293	472	541	541	541	914	996	996
Контрольные испытания	4	4	10	4	8	8	8	8	8	12	12	12
Участие в соревнованиях	по календарю											
Инструкторская и судей					12		20	20	20		30	30

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
	1. Опорный прыжок													
	2. Брусья													
	3. Бревно													
	4. Акробатика													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2				4
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
	Всего часов	27	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20	312

	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
	1. Акробатика													
	2. Конь-махи													
	3. Кольца													
	4. Опорный прыжок													
	5. Брусья													
	6. Перекладина													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2				4
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
	Всего часов	27	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20	312

Учебно-тематический план подготовки группы бы начальной подготовки

1-го года обучения
годового цикла
52 недели (из расчета 6 часов в неделю)

отделения спортивной гимнастики / *девушки*

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	10	10	10	8	6	5	5	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук													
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног													
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса													
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины													
	5. Упражнение на развитие выносливости													
III.	Специальная физическая подготовка		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50

	1. Шпагаты, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
	1. Опорный прыжок													
	2. Брусья													
	3. Бревно													
	4. Акробатика													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2				4
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
	Всего часов	27	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20	312

Учебно-тематический план подготовки группы началььной подготовки

1-го года обучения годичного цикла 52 недели (из расчета 6 часов в неделю)

отделения спортивно-гимнастики / юноши/

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	10	10	10	8	6	5	5	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук													
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног													
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса													
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины													
	5. Упражнение на развитие выносливости													
III.	Специальная физическая подготовка		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50

	1. Шпагаты, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
	1. Акробатика													
	2. Конь-махи													
	3. Кольца													
	4. Опорный прыжок													
	5. Брусья													
	6. Перекладина													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2				4
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
	Всего часов	27	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20	312

	5. Упражнение на развитие выносливости													
III.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	10	4	4	3	4	3	2	90
	1. Шагалы, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки, складки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	17	15	17	15	20	14	25	20	18	24	25	30	240
	1. Опорный прыжок													
	2. Брусья													
	3. Бревно													
	4. Акробатика													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2		2		2		2			10
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
	Всего часов	40	40	40	40	43	37	40	37	33	38	38	42	468

	5. Упражнение на развитие выносливости													
III.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	10	4	4	3	4	3	2	90
	1. Шагалы, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки, складки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	17	15	17	15	20	14	25	20	18	24	25	30	240
	1. Акробатика													
	2. Конь-махи													
	3. Кольца													
	4. Опорный прыжок													
	5. Брусья													
	6. Перекладина													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2		2		2		2			10
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
	Всего часов	40	40	40	40	43	37	40	37	33	38	38	42	468

III.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	6	6	9	9	9	87
	1. Шпагаты, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	27	33	26	30	29	27	32	33	25	27	27	28	344
	1. Опорный прыжок													
	2. Брусья													
	3. Бревно													
	4. Акробатика													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2							2				4
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
	Всего часов	41	49	40	44	42	40	43	44	38	46	46	47	520

III.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	6	6	9	9	9	87
	1. Шагалы, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	27	33	26	30	29	27	32	33	25	27	27	28	344
	1. Акробатика													
	2. Конь-махи													
	3. Кольца													
	4. Опорный прыжок													
	5. Брусья													
	6. Перекладина													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2							2				4
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
	Всего часов	41	49	40	44	42	40	43	44	38	46	46	47	520

III.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	10	12	12	12	12	11	12	12	12	141
	1. Шпагаты, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	24	24	23	23	25	22	26	26	20	20	30	30	293
	1. Опорный прыжок													
	2. Брусья													
	3. Бревно													
	4. Акробатика													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2		2		2					8
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
VII.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2					2	2			12
	Всего часов	51	54	48	48	51	48	51	51	45	56	62	59	624

III.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	10	12	12	12	12	11	12	12	12	141
	1. Шагалы, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	24	24	23	23	25	22	26	26	20	20	30	30	293
	1. Акробатика													
	2. Конь-махи													
	3. Кольца													
	4. Опорный прыжок													
	5. Брусья													
	6. Перекладина													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2		2		2					8
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
VII.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2					2	2			12
	Всего часов	51	54	48	48	51	48	51	51	45	56	62	59	624

III.	Специальная физическая подготовка	18	16	15	17	15	13	17	15	15	20	20	20	201
	1. Шпагаты, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	39	39	39	40	40	39	40	40	39	39	39	39	472
	1. Опорный прыжок													
	2. Брусья													
	3. Бревно													
	4. Акробатика													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2		2		2					8
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
VII.	Инструкторская и судейская практика													
	Всего часов	72	70	66	72	64	63	68	66	62	73	79	77	832

III.	Специальная физическая подготовка	18	16	15	17	15	13	17	15	15	20	20	20	201
	1. Шпагаты, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	39	39	39	40	40	39	40	40	39	39	39	39	472
	1. Акробатика													
	2. Конь-махи													
	3. Бревно													
	4. Опорный прыжок													
	5. Брусья													
	6. Перекладина													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2		2		2					8
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
VII.	Инструкторская и судейская практика													
	Всего часов	72	70	66	72	64	63	68	66	62	73	79	77	832

III.	Специальная физическая подготовка	18	16	15	17	15	13	17	15	16	22	22	22	208
	1. Шпагаты, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	45	45	45	46	45	44	46	45	45	45	45	45	541
	1. Опорный прыжок													
	2. Брусья													
	3. Бревно													
	4. Акробатика													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2		2		2					8
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
VII.	Инструкторская и судейская практика		2		2	2	4	4	4	2				20
	Всего часов	79	79	72	79	72	72	79	75	72	85	87	85	936

Учеб
но-
темат
ическ
ий
план
подго
товки
учебн
о-
трени
ровоч
ных
групп

4,5 и
6-го
годов
обуче
ния
годич
ного
цикла
52
недел
и (из
расчет
а 18
часов
в
недел
ю)

отдел
ения
спорт
ивно
й
гимна
стики

/юно
ши/

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
I.	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2			18
II.	Общая физическая подготовка	15	12	10	10	8	7	10	7	8	16	20	18	141
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног													
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса													
	3. Упражнение на развитие выносливости													
	4. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств													
III.	Специальная физическая подготовка	18	16	15	17	15	13	17	15	16	22	22	22	208
	1. Шпагаты, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	45	45	45	46	45	44	46	45	45	45	45	45	541
	1. Акробатика													
	2. Конь-махи													
	3. Кольца													
	4. Опорный прыжок													
	5. Брусья													
	6. Перекладина													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2		2		2					8
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
VII.	Инструкторская и судейская практика		2		2	2	4	4	4	2				20
	Всего часов	79	79	72	79	72	72	79	75	72	85	87	85	936

III.	Специальная физическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
	1. Шпагаты, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	70	88	80	80	88	76	80	84	8	62	68	58	914
	1. Опорный прыжок													
	2. Брусья													
	3. Бревно													
	4. Акробатика													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2	2			2		2	2			2	12
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
VII.	Инструкторская и судейская практика													
	Всего часов	101	111	103	101	109	99	101	107	1	93	109	111	1248

III.	Специальная физическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
	1. Шпагаты, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	70	88	80	80	88	76	80	84	8	62	68	58	914
	1. Акробатика													
	2. Конь-махи													
	3. Кольца													
	4. Опорный прыжок													
	5. Брусья													
	6. Перекладина													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2	2			2		2	2			2	12
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
VII.	Инструкторская и судейская практика													
	Всего часов	101	111	103	101	109	99	101	107	1	93	109	111	1248

0

Учебно-тематический план подготовки групп спортсменов о совершенствовании

2 и 3-го года обучения годового цикла 52 недели (из расчета 28 часа в неделю)

о тренировочной спортивной гимнастики

/девушки/

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю		28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	
I.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
II.	Общая физическая подготовка	15	14	13	12	13	14	15	15	14	16	18	20	179
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног													
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса													
	3. Упражнение на развитие выносливости													
	4. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств													
III.	Специальная физическая подготовка	15	15	15	20	20	20	15	15	15	20	20	25	215

	1. Шагалы, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	82	86	88	88	88	88	86	85	85	80	70	70	996
	1. Опорный прыжок													
	2. Брусья													
	3. Бревно													
	4. Акробатика													
	5. Батутная подготовка													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2	2			2	2			2			2	12
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
VII.	Инструкторская и судейская практика	6		4	4	4	4	4	4					30
	Всего часов	122	119	122	126	129	130	122	121	118	118	110	119	1450

Учебно-тематический план подготовки групп спортсменов о совершенствовании

2 и 3-го года обучения годового цикла 52 недели (из расчета 28 часа в неделю)

о тренировочной спортивной гимнастики

/июни/

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю		28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	
I.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
II.	Общая физическая подготовка	15	14	13	12	13	14	15	15	14	16	18	20	179
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног													
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса													
	3. Упражнение на развитие выносливости													
	4. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств													
III.	Специальная физическая подготовка	15	15	15	20	20	20	15	15	15	20	20	25	215

	1. Шпагаты, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	82	86	88	88	88	88	86	85	85	80	70	70	996
	1. Акробатика													
	2. Конь-махи													
	3. Кольца													
	4. Опорный прыжок													
	5. Брусья													
	6. Перекладина													
	7. Батутная подготовка													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2	2			2	2			2			2	12
VI.	Участие в соревнованиях	по календарю												
VII.	Инструкторская и судейская практика	6		4	4	4	4	4	4					30
	Всего часов	122	119	122	126	129	130	122	121	118	118	110	119	1450

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяются:

- ‡ Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- ‡ Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- ‡ Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;
- ‡ Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнасток является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать следующее:

- ‡ Строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнасток; Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
- ‡ Непрерывное совершенствование технического мастерства;
- ‡ Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом уровня спортивного мастерства;
- ‡ Одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах обучения.

Этапы многолетней подготовки.

Теория и практика спортивной гимнастики предусматривает 4 этапа многолетней подготовки:

1. спортивно-оздоровительный
2. начальной подготовки
3. учебно-тренировочный
4. спортивного совершенствования

Каждый этап имеет свои задачи:

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является выявление задатков и способностей детей. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод применительно к задачам технической и физической подготовки юных гимнастов и гимнасток.

Основными задачами при работе со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной подготовки должны быть:

- ‡ Укрепление здоровья учащихся;
- ‡ Содействие всестороннему физическому развитию;
- ‡ Повышение уровня развития основных физических качеств;
- ‡ Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
- ‡ Привитие элементарных гигиенических навыков;
- ‡ Освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, отянутыми носками, действия свободными руками и др.);
- ‡ Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения;
- ‡ Владение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на брусках;

- ‡ Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на бревне;
- ‡ Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на опорном прыжке;
- ‡ Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на акробатике;
- ‡ Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на конь-махе;
- ‡ Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на перекладине;
- ‡ Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на кольцах;
- ‡ Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- ‡ Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;

Преимущественной направленностью образовательного процесса на учебно-тренировочном этапе является всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Основными задачами при работе с учебно-тренировочными группами должны быть:

- ‡ Развитие специальных физических качеств;
- ‡ Повышение общей физической подготовки;
- ‡ Совершенствование техники базовых элементов гимнастической «школы»;
- ‡ Обучение основам техники упражнений на гимнастических снарядах;
- ‡ Освоение сложных элементов и соединений;
- ‡ Выполнение комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;
- ‡ Воспитание специальной выносливости;
- ‡ Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- ‡ Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- ‡ Воспитание волевых качеств;
- ‡ Приобретение соревновательной и судейской практики.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на этапе спортивного совершенствования является повышение уровня физической подготовленности, приобретение мастерства, достижение высоких результатов. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Основными задачами при работе с группами спортивного совершенствования должны быть:

- ‡ Достижение специальных физических навыков;
- ‡ Повышение общефизической подготовки;
- ‡ Достижение высокой культуры движения;
- ‡ Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах;
- ‡ Освоение сложных элементов и соединений;
- ‡ Совершенствование комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;
- ‡ Воспитание специальной выносливости;
- ‡ Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- ‡ Адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- ‡ Воспитание волевых качеств;
- ‡ Расширение соревновательной и судейской практики.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

1. Теоретические и практические.
2. Тестирование (промежуточное и итоговое).
3. Участие в соревнованиях.
4. Восстановительно-профилактические мероприятия.
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса.
6. Индивидуальные занятия.
7. Домашнее задание.
8. Учебно-тренировочные сборы.
9. Спортивно-оздоровительные лагеря.
10. Спортивно-массовые мероприятия.
11. Прохождение инструкторской и судейской практики.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД:

1. БЕСЕДА, РАССКАЗ, ОБЪЯСНЕНИЯ, РАЗБОР
2. УКАЗАНИЯ, РАСПОРЯЖЕНИЯ, ОПИСАНИЯ.

НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНЫХ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ
ВИДЕОЗАПИСЕЙ, СОРЕВНОВАНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ;
2. ДЕМОНСТРАЦИЯ (ЖИВОЙ ПОКАЗ, ПРИМЕР);

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

1. МЕТОД УПРАЖНЕНИЙ;
2. ЦЕЛОСТНЫЙ И РАСЧЛЕНЁННЫЙ МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ;
3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД;
4. ИГРОВОЙ МЕТОД;
5. МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНЕРОВКИ.

СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 1.упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
 - 2.упражнения для развития силы мышц рук
 - 3.упражнения для развития мышц брюшного пресса
 - 4.упражнения для развития мышц спины
 - 5.упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
 - 6.упражнения для развития выносливости
 - 7.упражнения на гибкость и подвижности в суставах
 - 8.упражнения для развития координации
 - 9.элементы хореографии
 - 10.упражнения для укрепления вестибулярного аппарата
- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию.
Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. наклоны вперед из различных исходных положений
2. шпагаты
3. «мост»
4. махи ногами
5. стойки на руках
6. специальные упражнения на брусьях
7. упражнения для развития специальной прыгучести
8. упражнения для улучшения техники разбега
9. хореографическая подготовка

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ И ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

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

2. Брусья

- переворот в упор
- отмахи в упоре
- оборот назад в упоре
- продев прямых ног в вис согнувшись
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета
- соскок махом назад

3. Бревно

- ходьба из различных исходных положений
- связка шагов
- кувырок вперед или назад
- соскок прогнувшись

4. Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (70 см)
- соскок прогнувшись

/юноши/

1. Акробатика

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.
- падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад
- соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади
- сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)
- мост (2 сек.)
- стойка на лопатках (2 сек.), перекал вперед в упор присев
- стойка на голове и руках (2 сек.)
- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

2. Конь-махи

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить)
- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)

- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню

3. Кольца

- И.П. – вис
- силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад
- мах вперед, мах назад
- махом вперед вис согнувшись (2 сек.)
- вис прогнувшись (2 сек.)
- мах назад, мах вперед
- мах назад, мах вперед
- махом назад соскок

4. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см
- с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы
- из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

5. Брусья

- И.П. – в середине брусьев
- с наскока в упор (2 сек.)
- угол (2 сек.)
- мах назад, мах вперед
- мах назад, мах вперед
- мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями

6. Перекладина

- И.П. – вис
- из вися, угол (2 сек.)
- силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)
- броском поднести носки к перекладине
- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)
- броском мах назад, соскок

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- складка ноги вместе в перекаат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекаат в упор присев
- опускание в мост, вставание любое

- переворот боком (колесо)
- прыжок прогнувшись
- элементы хореографии

2. Брусья

- подъем переворотом в упор
- оборот назад в упоре
- отмах назад из упора, отмах назад из упора
- махом назад соскок в основную стойку

3. Бревно

- наскок в упор
- поворот на 180^0 (можно на двух носках)
- равновесие держать 2 сек.
- прыжок прогнувшись толчком двумя
- соскок прыжок прогнувшись

4. Опорный прыжок

- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – О.С.
- с шага переворот боком (колесо)
- переворот боком (колесо) с поворотом на 90 (приставляя ногу)
- через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев, встать в И.П.
- равновесие (любое)
- 2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх, с группировкой
- падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой)
- из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)
- упор присев, стойка на голове (2 сек.)
- опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног
- разгибаясь выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев
- прыжок вверх с поворотом на 360^0

2. Конь-махи

- И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках
- наскок в упор (обозначить), мах правой мах левой
- мах правой, перемах левой вперед
- мах вправо, мах влево
- мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади
- перемах левой назад
- мах вправо, мах влево
- перемах правой назад в упор
- перемах левой вперед
- перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90

3. Кольца

- И.П. – вис
- из вися силой в вис согнувшись (2 сек.)
- силой опуститься в вис сзади (обозначить)
- силой, сгибаясь вис согнувшись (обозначить)

- вис прогнувшись (2 сек.)
- махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)
- мах назад, мах вперед, мах назад
- махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок

4. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см
- с разбега с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы опуститься в упор присев
- из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

5. Брусья

- И.П. – стоя в жердях поперек
- с наскока в упор углом (2 сек.)
- разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
- через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой, соединяя ноги назад, мах вперед
- мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
- сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад
- мах вперед
- махом назад соскок, прогнувшись с перехватом на одну жердь

6. Перекладина

- И.П. – вис
- из размахиваний бросками – не менее 3 (лодочки) из закрытого положения
- махом вперед подъем переворотом в упор
- отмах
- оборот назад в упоре
- соскок дугой прямым телом

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180⁰ (рондат) – темповой переворот назад (фляк)
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)
- любой гимнастический прыжок
- поворот на одной ноге на 180⁰ (любой)
- медленный переворот назад

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

3. Брусья

- подъем разгибом
- оборот назад в упоре

- махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись
- смена жердей (любая)
- соскок любой

4. Бревно

- поворот на 180⁰ (можно на двух носках)
- медленный переворот (любой)
- гимнастический прыжок (любой)
- соскок (любой)

/юноши/

1. Акробатика

- переворот вперед на одну – на две
- полет-кувырок
- два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад)
- равновесие на одной ноге (любое)
- шпагат (любой)
- стойка на руках (любая из любого исходного положения, обозначить)

2. Конь (без ручек)

- пять кругов в упоре поперек

3. Кольца

- из размахивания выкрут вперед прогнувшись
- мах назад
- махом вперед выкрут назад прогнувшись
- мах вперед
- мах назад
- махом вперед соскок переворотом прогнувшись

4. Прыжок (горка матов, высота – 110 см)

- переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см

5. Брусья (низкие)

- из положения стоя, в середине брусьев, подъем разгибом
- мах назад
- махом вперед угол (любой)
- стойка силой (любая обозначить)
- мах вперед
- мах назад
- махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям

6. Перекладина

- из размахивания подъем разгибом – отмах
- оборот назад в упоре
- спад мах дугой, мах назад

- махом вперед поворот кругом в хват сверху
- мах вперед
- махом назад соскок прогнувшись

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке
- широкий прыжок
- поворот на одной ноге на 360^0 (любой)
- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповой в переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк)
- акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента)

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

3. Брусья

- подъем разгибом
- отмах в стойку на руках ноги вместе
- оборот назад не касаясь
- смена жердей
- соскок дугой

4. Бревно

- поворот на 180^0 на одной ноге
- 2 разных медленных переворота
- широкий прыжок (любой)
- соскок сальто (любое)
-

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – О.С.
- с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь согнувшись и приземление в упор лежа на согнутые руки
- с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке
- через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на 180^0
- кувырок в стойку на руках с прямыми руками

- шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.)
- два хореографических прыжка
- с небольшого разбега сальто вперед в группировке

2. Конь-махи (без ручек)

- два круга поперек на теле
- проходка вперед (за любое количество кругов)
- два круга лицом наружу
- третьим кругом: перемах в упор сзади лицом наружу – перемах назад с поворотом плечом назад на 90^0 в упор продольно, круг в упоре продольно
- вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на 90^0 в упор поперек
- соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180^0 на левой руке встать левым боком к коню

3. Кольца

- И.П. – вис глубоким хватом
- подъем силой в упор (2 сек.)
- угол (2 сек.)
- силой кувырок вперед в вис согнувшись (2 сек.)
- мах дугой и махом назад два выкрута вперед нарастающей амплитуды
- подъем махом назад в упор (обозначить)
- поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись
- разгибаясь, выкрут назад
- большим махом выкрут назад
- сальто назад прогнувшись в соскок

4. Прыжок

- переворот вперед (высота кубов – 90 см)

5. Брусья

- с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, маз назад
- махом вперед – подъем разгибом в упор – мах назад
- спад в вис, согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
- мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
- махом назад подъем разгибом в упор – мах назад
- отодвиг в упор на руки, мах вперед
- махом назад подъем в упор
- махом вперед угол (2 сек.)
- силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)
- махом вперед соскок с поворотом на 180^0 через левую (правую) руку

6. Перекладина

- И.П. – вис разным хватом
- Вис углом, броском мах назад
- мах дугой, махом назад перехват в хват сверху
- махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис
- махом вперед подъем разгибом в упор
- отмах

- два больших оборота назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусканием рук в хват сверху (санжировка)
- толчком двумя соскок встать лицом к перекладине

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)
- серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180^0 продольно
- поворот на одной ноге на 360^0 (любой)
- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись
- темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

3. Брусья

- подъем разгибом – отмах в стойку на руках
- оборот не касаясь
- большой оборот назад
- оборот назад в упоре стоя согнувшись
- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

4. Бревно

- переворот назад фляк. Слитно
- медленный переворот вперед на одну ногу
- поворот на одной ноге на 360^0 (любой)
- прыжок в любой продольный шпагат
- соскок: переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – сальто в группировке

/юноши/

1. Акробатика

- переворот вперед на одну – на две – фляк вперед – полет-кувырок
- один круг двумя – шпагат
- сальто вперед
- равновесие
- стойка силой – стоять 2 секунды
- рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке с раскрытием

2. Конь-махи

Упражнение №1

- два круга на теле
- переход на ручку – круг на ручке – перемах в упор сзади – перемах в упор
- круг левой вправо – круг правой вправо – перемах левой вправо – круг правой под левой – перемах правой в упор сзади
- два круга двумя
- соскок

Упражнение №2

- два круга на теле в упоре поперек
- переход на одну ручку и перемах двумя с поворотом налево в упор сзади
- круг в ручках
- перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вперед – прямое скрещение влево
- перемах правой – два круга двумя
- переход в упор правая на теле, левая на ручке
- круг двумя с поворотом в упор поперек
- круг поперек
- соскок углом правым боком к коню

3. Кольца

Упражнение №1

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись
- подъем махом назад в упор
- угол
- стойка силой любая (обозначить)
- опускание в упор и спад назад в вис согнувшись
- два выкрута назад
- соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение №2

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись
- подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне
- стойка силой любая (держать 2 секунды)
- большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок

стол высота 135 см (можно прыгать с двух мостов)

- переворот вперед
- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

5. Брусья

Упражнение №1

- на концах брусьев вис углом и подъем разгибом в угол
- стойка силой согнувшись (любая)
- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- подъем махом назад в упор
- мах вперед

- махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

Упражнение №2

- стоя лицом наружу на концах брусьев – вис углом и подъем разгибом в угол
- стойка силой согнувшись (любая)
- поворот плечом вперед
- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- махом назад подъем в упор
- мах вперед
- махом назад переход плечом назад в стойку на руках (держат)
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина

Упражнение №1

- из размахивания подъем разгибом
- отмах ($45^{\circ} - 90^{\circ}$)
- большой оборот назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук ($45^{\circ} - 60^{\circ}$)
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук ($60^{\circ} - 90^{\circ}$)
- два больших оборота назад
- соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение №2

- из размахивания подъем разгибом
- отмах ($45^{\circ} - 90^{\circ}$)
- большой оборот назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху ($60^{\circ} - 90^{\circ}$)
- махом вперед поворот кругом в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху
- два больших оборота назад
- соскок сальто назад прогнувшись

ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°
- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб
- кувырок назад в стойку на руках – 360°

2. Опорный прыжок

- переворот вперед

- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

3. Брусья

- размахивание изгибом и большой мах назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 45^0)
- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)
- большим махом назад оборот вперед
- оборот со сменой хвата
- большой оборот
- соскок бланш

4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.
- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке
- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)
- поворот на одной ноге на 360^0 (любой)
- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись
- сиссон
- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат
- фляк на две ноги
- соскок: переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)
- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке
- прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.
- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрытием
- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держать 2 сек.) – элементы хореографии
- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180^0 и в темп переворот вперед с двух на две
- равновесие на одной ноге
- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

2. Конь-махи

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню
- два круга поперек
- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90 , вход на круги на ручках
- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад

- два круга двумя на ручке и теле
- третьим кругом вход углом с поворотом на 180 и круги на ручках
- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад
- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад
- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад
- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках
- поворот на 180 плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя
- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из вися – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.)
- силой вис прогнувшись
- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.)
- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь)
- переворот вперед, высокий выкрут вперед
- подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.)
- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок

- переворот вперед прогнувшись
- переворот вперед – сальто вперед в группировке

5. Брусья

- И.П. стоя поперек лицом к жердям
- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45° - 60°
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60° – 90°
- оборотом назад сальто в вис
- подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина

- из вися хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 45° – 60°
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60° – 90°
- большой оборот назад
- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках

- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках
- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360^0
- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб
- кувырок назад в стойку на руках – 360^0

2. Опорный прыжок

- переворот вперед
- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахар»)»)

3. Брусья

- размахивание изгибом и большой мах назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 45^0)
- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)
- большим махом назад оборот вперед
- оборот со сменой хвата
- большой оборот
- соскок бланш

4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.
- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке
- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)
- поворот на одной ноге на 360^0 (любой)
- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись
- сиссон
- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат
- фляк на две ноги
- соскок: переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)

- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке
- прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.
- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрытием
- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держать 2 сек.) – элементы хореографии
- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° и в темп переворот вперед с двух на две
- равновесие на одной ноге
- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

2. Конь-махи

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню
- два круга поперек
- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90° , вход на круги на ручках
- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад
- два круга двумя на ручке и теле
- третьим кругом вход углом с поворотом на 180° и круги на ручках
- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад
- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левую руку, перемах левой назад
- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правую руку, перемах правой назад
- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках
- поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя
- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из вися – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.)
- силой вис прогнувшись
- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.)
- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь)
- переворот вперед, высокий выкрут вперед
- подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.)
- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок

- переворот вперед прогнувшись
- переворот вперед – сальто вперед в группировке

5. Брусья

- И.П. стоя поперек лицом к жердям

- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45° - 60°
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60° – 90°
- оборотом назад сальто в вис
- подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина

- из вися хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 45° – 60°
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60° – 90°
- большой оборот назад
- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках
- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках
- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180°
- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади
- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ $\frac{1}{2}$ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты)
- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу
- сальто с винтом (минимум 360°)
- сальто вперед/боком и назад
- двойное сальто
- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ
- элемент с полетом на той же жерди

- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)
- элемент без полета с поворотом мин. на 360^0 (исполненный на жерди)
- соскок

4. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1) прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180^0 ; 2) поворот
- одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)
- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)
- соскок

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С)
- поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись
- сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360^0 , кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрытием (тело $45^0 >$ выше уровня горизонтали)
- с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180^0 , в темп сальто вперед прогнувшись
- четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)
- любой шпагат
- силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.
- с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист)

2. Конь-махи

- И.П. – упор стоя поперек лицом к коню
- с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке
- два круга на одной ручке, поворот на 90^0 , перемах в круги на ручках
- поворот плечом назад на 90^0 , один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле
- вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади
- из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево
- перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180^0 плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из вися – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись
- вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.)
- из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.)

- из виса прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держать 2 сек.) вис прогнувшись
- вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед
- подъем махом назад в упор углом вне (держать 2 сек.)
- силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держать 2 секунды)
- большой оборот вперед в стойку на руках
- отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

4. Прыжок

- переворот вперед, сальто вперед согнувшись
- Цукахару – сальто назад прогнувшись
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

5. Брусья

- И.П. – О.С. внутри жердей
- вис углом – подъем разгибом в упор
- махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках
- большой оборот назад в стойку
- сальто под жердями в упор на руки
- подъем махом вперед в упор
- махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка)
- махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный)
- соскок: сальто назад прогнувшись

6. Перекладина

- из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
- перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед
- перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер)
- махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед
- махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед
- в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
- махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках)
- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180°
- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади
- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ $\frac{1}{2}$ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты)
- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу
- сальто с винтом (минимум 360°)
- сальто вперед/бокком и назад
- двойное сальто
- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ
- элемент с полетом на той же жерди
- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)
- элемент без полета с поворотом мин. на 360° (исполненный на жерди)
- соскок

4. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1) прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180° ; 2) поворот
- одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)
- элементы в различных направлениях (вперед, бокком и назад)
- соскок

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С)
- поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись
- сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360° , кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° > выше уровня горизонтали)
- с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180° , в темп сальто вперед прогнувшись
- четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)
- любой шпагат
- силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.
- с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист)

2. Конь-махи

- И.П. – упор стоя поперек лицом к коню
- с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке
- два круга на одной ручке, поворот на 90° , перемах в круги на ручках

- поворот плечом назад на 90⁰, один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле
- вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади
- из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево
- перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180 плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из вися – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись
- вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.)
- из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.)
- из вися прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держать 2 сек.) вис прогнувшись
- вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед
- подъем махом назад в упор углом вне (держать 2 сек.)
- силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держать 2 секунды)
- большой оборот вперед в стойку на руках
- отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

4. Прыжок

- переворот вперед, сальто вперед согнувшись
- Цукакура – сальто назад прогнувшись
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

5. Брусья

- И.П. – О.С. внутри жердей
- вис углом – подъем разгибом в упор
- махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках
- большой оборот назад в стойку
- сальто под жердями в упор на руки
- подъем махом вперед в упор
- махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка)
- махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный)
- соскок: сальто назад прогнувшись

6. Перекладина

- из вися хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
- перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед
- перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер)

- махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед
- махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед
- в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
- махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках)
- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180°
- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади
- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты)
- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу
- сальто с винтом (минимум 360°)
- сальто вперед/боком и назад
- двойное сальто
- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ
- элемент с полетом на той же жерди
- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)
- элемент без полета с поворотом мин. на 360° (исполненный на жерди)
- соскок

4. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1)прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180°; 2)поворот
- одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)
- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)
- соскок

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С)
- поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись

- сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360° , кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрыванием (тело 45° > выше уровня горизонтали)
- с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180° , в темп сальто вперед прогнувшись
- четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)
- любой шпагат
- силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.
- с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист)

2. Конь-махи

- И.П. – упор стоя поперек лицом к коню
- с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке
- два круга на одной ручке, поворот на 90° , перемах в круги на ручках
- поворот плечом назад на 90° , один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А круги на ручках
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле
- вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади
- из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево
- перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180° плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из вися – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись
- вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.)
- из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.)
- из вися прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держать 2 сек.) вис прогнувшись
- вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед
- подъем махом назад в упор углом вне (держать 2 сек.)
- силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держать 2 секунды)
- большой оборот вперед в стойку на руках
- отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

4. Прыжок

- переворот вперед, сальто вперед согнувшись
- Цукахару – сальто назад прогнувшись
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

5. Брусья

- И.П. – О.С. внутри жердей
- вис углом – подъем разгибом в упор

- махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках
- большой оборот назад в стойку
- сальто под жердями в упор на руки
- подъем махом вперед в упор
- махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка)
- махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный)
- соскок: сальто назад прогнувшись

6. Перекладина

- из вися хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
- перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед
- перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер)
- махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед
- махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад
- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед
- в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
- махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках)
- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180°
- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади
- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты)
- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу
- сальто с винтом (минимум 360°)
- сальто вперед/боком и назад
- двойное сальто
- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ
- элемент с полетом на той же жерди
- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)
- элемент без полета с поворотом мин. на 360° (исполненный на жерди)

- соскок

4. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1)прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180^0 ; 2)поворот
- одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)
- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)
- соскок

/юноши/

1. Акробатика

- неакробатические элементы
- акробатические элементы с движением вперед
- акробатические элементы с движением назад
- акробатические элементы боком и прыжки с поворотом на 180^0 в сальто вперед и прыжки вперед с поворотом на 180^0 в сальто назад

2. Конь-махи

- одноножные махи и скрещения
- круги ноги вместе и врозь с и без поворотов и через стойку на руках
- переходы в упоре поперек и продольно
- круги с поворотами, флопы и комбинированные элементы
- соскоки

3. Кольца

- подъемы разгибом и маховые элементы (включая элементы в упор углом)
- маховые элементы в стойку на руках (2 сек.)
- маховые элементы с последующими силовыми статическими элементами (не в упор углом) (2 сек.)
- силовые и статические элементы (2 сек.)
- соскоки

4. Прыжок

- любой

5. Брусья

- элементы в или через упор на обеих жердях
- элементы из упора на руках
- махи в висе на одной или двух жердях
- элементы из под жердей
- соскоки

6. Перекладина

- большие обороты с и без вращений
- элементы с фазой полета
- элементы, исполняемые близко к перекладине
- элементы обратным хватом и в висе сзади, а также элементы, исполняемые спиной к перекладине
- соскоки

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс в современной гимнастике не могут успешно осуществляться без учёта психологического фактора в подготовке. Для этого используются организационно-педагогические приёмы, основными задачами которых является:

- 1.Создание психологического комфорта во время тренировки с каждым учеником.
- 2.Правильная оценка своих побед и возможных поражений, воспитание уверенности в своих силах и стремление к достижению лучшего результата.
- 3.Овладение приёмами внушения и самовнушения, адаптации к ожидаемым условиям, идеомоторной подготовкой к выполнению упражнения.
- 4.Воспитание способности концентрировать внимание и сохранять его на высоком уровне до окончания упражнения.
- 5.Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
- 6.Применение аутогенной тренировки (полное расслабление мышц, достижения состояния покоя).
- 7.Систематическое обращение к соревновательной модели: сокращение разминки, выполнение упражнения на оценку, привлечение зрителей.
- 8.Поощрение удачных исполнений педагогическими средствами-похвалой и др.

Распределение средств и методов педагогической подготовки зависит от психологических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебных занятий.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно - тренировочный этап:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
3. Освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по спортивной гимнастике.
4. Освоение теоретического раздела программы.

Этап спортивного совершенствования:

1. Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
2. Выполнение спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренным индивидуальным планом подготовки.
3. Динамика спортивно – технических показателей.
4. Результаты выступления на Всероссийских соревнованиях.

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ
ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
/девушки/**

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения			
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Хореографическая подготовка	Участие в соревнованиях
Спортивно-оздоровительный	СОГ	6-18	35 баллов	-	-	-
Этап начальной подготовки	НП-1	6-7	35 баллов	3 юн., б/р	вып.	-
	НП-2	7-8	45 баллов	3-2 юн.	вып.	2
Учебно-тренировочный этап	УТГ-1	8-9	45 баллов	2-1 юн.	вып.	2
	УТГ-2	9-10	45 баллов	1 юн.-III р-д	вып.	3
	УТГ-3	10-11	49,5 баллов	III-II р-д	вып.	3-4
	УТГ-4	11-12	54 балла	II-I р-д	вып.	4
	УТГ-5	12-14	54 балла	I р-д-КМС	вып.	4-5
	УТГ-6	15-17	63 балла	КМС	вып.	4-5
Этап спортивного совершенствования	СС-1	с 16	63 балла	КМС	вып.	Выступление на первенстве России
	СС-2	с 17	67,5 баллов	КМС	вып.	
	СС-3	с 18	67,5 баллов	КМС, выступать по МС	вып.	

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП
в баллах спортивно-оздоровительной группы
и группы начальной подготовки 1-го года обучения**

девушки

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке (раз)	Три шпагата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Сгибание рук в упоре лежа на полу(раз)	Лазанье по канату 3 метра	Подтягивание в висе на в/ж (раз)
1,0-0,5	115-111	5,7-5,8	2-1	3,6-3,9	1	1,1-1,0	1
2,0-1,5	120-116	5,5-5,6	4-3	3,2-3,5	2	1,3-1,2	2
3,0-2,5	125-121	5,3-5,4	6-5	2,8-3,1	3	1,5-1,4	3
4,0-3,5	130-126	5,1-5,2	8-7	2,4-2,7	4	1,7-1,6	4
5,0-4,5	135-131	4,9-5,0	10-9	2,0-2,3	5	1,9-1,8	5
6,0-5,5	140-136	4,7-4,8	12-11	1,6-1,9	6	2,1-2,0	6
7,0-6,5	145-141	4,5-4,6	14-13	1,2-1,5	7	2,3-2,2	7
8,0-7,5	150-146	4,3-4,4	16-15	0,8-1,1	8	2,5-2,4	8
9,0-8,5	155-151	4,1-4,2	18-17	0,4-0,7	9	2,7-2,6	9
10,0-9,5	160-156	3,9-4,0	20-19	0,0-0,3	10	3,0-2,8	10

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП

в баллах группы начальной подготовки 2-го года обучения
девушки

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке (раз)	Три шпегата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Лазанье по канату 3 метра	Напрыгивание на горку 20см (раз)	Силой переворот в упор на в/ж (раз)	Челночный бег 2*10 м
1,0-0,5	132-136	5,7-5,8	2-1	3,6-3,9	1	1,1-1,0	б/о	1	12,0-12,5
2,0-1,5	136-140	5,5-5,6	4-3	3,2-3,5	2	1,3-1,2	3	2	11,4-11,9
3,0-2,5	140-144	5,3-5,4	6-5	2,8-3,1	3	1,5-1,4	5-4	3	10,8-11,3
4,0-3,5	144-148	5,1-5,2	8-7	2,4-2,7	4	1,7-1,6	10-9	4	10,2-10,7
5,0-4,5	148-152	4,9-5,0	10-9	2,0-2,3	5	1,9-1,8	15-14	5	9,6-10,1
6,0-5,5	152-156	4,7-4,8	12-11	1,6-1,9	6	2,1-2,0	20-19	6	9,0-9,5
7,0-6,5	156-160	4,5-4,6	14-13	1,2-1,5	7	2,3-2,2	25-24	7	8,4-8,9
8,0-7,5	160-164	4,3-4,4	16-15	0,8-1,1	8	2,5-2,4	30-29	8	7,8-8,3
9,0-8,5	164-168	4,1-4,2	18-17	0,4-0,7	9	2,7-2,6	35-34	9	7,2-7,7
10,0-9,5	168-170	3,9-4,0	20-19	0,0-0,3	10	3,0-2,8	40-39	10	6,6-7,1

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП
в баллах учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения
девушки

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Поднимание ног из виса на гимн. стенке в высокий угол (раз)	Три шпегата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Силой переворот в упор на в/ж (раз)	Лазанье по канату 3 метра (сек.)	Стойка силой согнув-шись (спичаг) на бревне (раз)	Напрыгивание на горку 45см (раз)	Челночный бег 2*10 м (сек.)
1,0-0,5	134-130	5,5-5,6	2-1	4,5-5,0	1	15,9-17,0	1	б/о	11,4-11,9

2,0-1,5	138-134	5,3-5,4	3	4,0-4,4	2	14,9-15,8	1	3	10,8-11,3
3,0-2,5	142-138	5,1-5,2	4	3,5-3,9	3	13,9-14,8	2	5-4	10,2-10,7
4,0-3,5	146-142	4,9-5,0	5	3,0-3,4	5-4	12,9-13,8	2	10-9	9,6-10,1
5,0-4,5	160-146	4,7-4,8	6	2,5-2,9	6-5	11,9-12,8	3	15-14	9,0-9,5
6,0-5,5	164-160	4,5-4,6	7	2,0-2,4	7-6	10,9-11,8	3	20-19	8,4-8,9
7,0-6,5	168-164	4,3-4,4	8	1,5-1,9	8-7	9,9-10,8	4	25-24	7,8-8,3
8,0-7,5	172-168	4,1-4,2	9	1,0-1,4	9-8	8,9-9,8	4	30-29	7,2-7,7
9,0-8,5	176-172	3,9-4,0	11-10	0,5-0,9	10-9	7,9-8,8	5	35-34	6,6-7,1
10,0-9,5	180-176	3,5-3,8	13-12	0,0-0,4	12-11	6,9-7,8	5	40-39	6,0-6,5

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП
в баллах учебно-тренировочных групп 3-го года обучения
девушки**

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в высокий угол (раз)	Три шпегата, наклон, мост, удерж. пр., лев. вперед, в стор., наз. (сбавки)	Силой переворот в упор на в/ж (раз)	Лазанье по канату 3 метра (сек.)	Стойка силой согнувшись (спичаг) на бревне (раз)	Напрыгивание на горку 45см (раз)	Стойка на руках на полу (сек)
1,0-0,5	110-100	5,1-5,2	3	4,5-5,0	2	11,5-12,0	1	10	15-14
2,0-1,5	120-111	4,9-5,0	4	4,0-4,4	3	10,9-11,4	2	13-11	20-16
3,0-2,5	130-121	4,7-4,8	5	3,5-3,9	5-4	10,3-10,8	3	17-14	25-21
4,0-3,5	140-131	4,5-4,6	6	3,0-3,4	6-5	9,8-10,2	4	21-18	30-26
5,0-4,5	150-141	4,3-4,4	7	2,5-2,9	7-6	9,2-9,7	5	25-22	35-31

6,0-5,5	160-151	4,1-4,2	8	2,0-2,4	8-7	8,6-9,1	6	29-26	40-36
7,0-6,5	170-161	3,9-4,0	9	1,5-1,9	9-8	8,0-8,5	7	33-30	45-41
8,0-7,5	180-171	3,7-3,8	11-10	1,0-1,4	10-9	7,4-7,9	8	37-34	50-46
9,0-8,5	190-181	3,5-3,6	13-12	0,5-0,9	12-11	6,8-7,3	9	41-38	55-51
10,0-9,5	200-191	3,3-3,4	14	0,0-0,4	13	6,2-6,7	10	45-42	60-56

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП
в баллах учебно-тренировочных групп 4-5 годов обучения
девушки**

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Из вися углом на гимнастической стенке высокий угол (раз)	Три шпегата, наклон, мост, удерж. пр., лев. вперед., в стор., наз. (сбавки)	Силой переворот в упор на в/ж (раз)	Подъем разгибом на н/ж (раз)	Стойка силой согнувшись (спичаг) на бревне (раз)	Напрыгивание на горку 50 см (раз)	Стойка на руках на полу (сек)
1,0-0,5	140-135	5,1-5,2	3	4,5-5,0	6	1	3	10	25-20
2,0-1,5	145-141	4,9-5,0	4	4,0-4,4	7	2	4	13-11	30-26
3,0-2,5	150-146	4,7-4,8	5	3,5-3,9	8	3-2	5	17-14	35-31
4,0-3,5	154-151	4,5-4,6	6	3,0-3,4	9	4-3	6	21-18	40-36
5,0-4,5	160-155	4,3-4,4	7	2,5-2,9	10	5-4	7	25-22	45-41
6,0-5,5	170-161	4,1-4,2	8	2,0-2,4	11	6-5	8	29-26	50-46
7,0-6,5	180-171	3,9-4,0	9	1,5-1,9	12	7-6	9	33-30	55-51
8,0-7,5	190-181	3,7-3,8	10	1,0-1,4	13	8-7	10	37-34	60-56
9,0-8,5	200-191	3,5-3,6	11	0,5-0,9	14	9-8	11	41-38	75-61

10,0-9,5	210-201	3,3-3,4	12	0,0-0,4	15	10-9	12	45-42	80-76
----------	---------	---------	----	---------	----	------	----	-------	-------

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП
в баллах учебно-тренировочных групп 6-го года обучения
и групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения
девушки**

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Высокий угол на бревне (сек)	Три шпагата, наклон, мост, удерж. пр., лев., впер., в стор., наз. (сбавки)	Махом назад из упора на н/ж стойка (с учетом качества) (раз)	Подъем разгибом на н/ж (раз)	Силой стойка согнув-шись (спичаг) (с учетом качества) (раз)	Напрыгивание на горку 55 см (раз)	Стойка на руках на полу (сек)
1,0-0,5	145-141	5,0-5,2	3	4,5-5,0	1	6	1	10	35-31
2,0-1,5	150-146	4,8-4,9	4	4,0-4,4	2	7	2-1	13-11	40-36
3,0-2,5	154-151	4,6-4,7	5	3,5-3,9	3	8	3-2	17-14	45-41
4,0-3,5	160-155	4,4-4,5	6	3,0-3,4	4	9	4-3	21-18	50-46
5,0-4,5	170-161	4,2-4,3	7	2,5-2,9	5	10	5-4	25-22	55-51
6,0-5,5	180-171	4,0-4,1	8	2,0-2,4	6	11	6-5	29-26	60-56
7,0-6,5	190-181	3,8-3,9	9	1,5-1,9	7	12	7-6	33-30	75-61
8,0-7,5	200-191	3,6-3,7	10	1,0-1,4	8	13	8-7	37-34	80-76
9,0-8,5	210-201	3,4-3,5	11	0,5-0,9	9	14	9-8	41-38	85-81
10,0-9,5	220-211	3,2-3,3	12	0,0-0,4	10	15	10-9	45-42	90-86

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ
ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

/юноши/

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения			
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Хореографическая подготовка	Участие в соревнованиях
Спортивно-оздоровительный	СОГ	6-18	28 баллов	-	-	-
Этап начальной подготовки	НП-1	7-8	28 баллов	3 юн., б/р	вып.	-
	НП-2	8-9	32 балла	3-2 юн.	вып.	2
Учебно-тренировочный этап	УТГ-1	9-10	36 баллов	1 юн.	вып.	2
	УТГ-2	10-11	36 баллов	III- II р-д	вып.	3
	УТГ-3	11-12	40,5 баллов	II р-д	вып.	3-4
	УТГ-4	12-13	45 баллов	I р-д	вып.	4
	УТГ-5	13-14	45 баллов	I р-д-КМС	вып.	4-5
	УТГ-6	15-17	54 балла	КМС	вып.	4-5
Этап спортивного совершенствования	СС-1	с 16	54 балла	КМС	вып.	Выступление на первенстве России
	СС-2	с 17	54 балла	КМС	вып.	
	СС-3	с 18	54 балла	КМС, выступать по МС	вып.	

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП
в баллах спортивно-оздоровительной группы**

юноши

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание ног в угол в весе на гимн. стенке (раз)	Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Лазанье по канату 3 метра	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Стойка на голове (сек.)
1,0-0,5	5,7-5,8	115-111	1	6	1,1-1,0	3,6-3,9	1
2,0-1,5	5,5-5,6	120-116	2	7	1,3-1,2	3,2-3,5	2
3,0-2,5	5,3-5,4	125-121	4-3	8	1,5-1,4	2,8-3,1	2
4,0-3,5	5,1-5,2	130-126	6-5	9	1,7-1,6	2,4-2,7	4-3
5,0-4,5	4,9-5,0	135-131	8-7	10	1,9-1,8	2,0-2,3	4-3
6,0-5,5	4,7-4,8	140-136	10-9	11	2,1-2,0	1,6-1,9	6-5
7,0-6,5	4,5-4,6	145-141	12-11	12	2,3-2,2	1,2-1,5	8-7
8,0-7,5	4,3-4,4	150-146	14-13	13	2,5-2,4	0,8-1,1	10-9
9,0-8,5	4,1-4,2	155-151	16-15	14	2,7-2,6	0,4-0,7	12-11
10,0-9,5	3,9-4,0	160-156	18-17	15	3,0-2,8	0,0-0,3	15-13

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП
в баллах группы начальной подготовки 1-го года обучения**

юноши

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке (раз)	Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Лазанье по канату 3 метра	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Стойка на голове (сек.)
1,0-0,5	5,7-5,8	115-111	1	6	1,1-1,0	3,6-3,9	1
2,0-1,5	5,5-5,6	120-116	2	7	1,3-1,2	3,2-3,5	2
3,0-2,5	5,3-5,4	125-121	4-3	8	1,5-1,4	2,8-3,1	2
4,0-3,5	5,1-5,2	130-126	6-5	9	1,7-1,6	2,4-2,7	4-3
5,0-4,5	4,9-5,0	135-131	8-7	10	1,9-1,8	2,0-2,3	4-3
6,0-5,5	4,7-4,8	140-136	10-9	11	2,1-2,0	1,6-1,9	6-5
7,0-6,5	4,5-4,6	145-141	12-11	12	2,3-2,2	1,2-1,5	8-7
8,0-7,5	4,3-4,4	150-146	14-13	13	2,5-2,4	0,8-1,1	10-9
9,0-8,5	4,1-4,2	155-151	16-15	14	2,7-2,6	0,4-0,7	12-11
10,0-9,5	3,9-4,0	160-156	18-17	15	3,0-2,8	0,0-0,3	15-13

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП
в баллах в баллах группы начальной подготовки 2-го года обучения**

юноши

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке (раз)	Отжимание в упоре на брусьях (раз)	Лазанье по канату 5 метров	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Подтягивание в висе на перекладине (сек.)	Стойка на голове (сек.)
1,0-0,5	5,6-5,7	120-116	2-1	1	3,1-3,0	3,6-3,9	1	1
2,0-1,5	5,4-5,5	125-121	4-3	2	3,3-3,2	3,2-3,5	3-2	2

3,0-2,5	5,2-5,3	130-126	6-5	3	3,5-3,4	2,8-3,1	5-4	3
4,0-3,5	5,0-5,1	135-131	8-7	4	3,7-3,6	2,4-2,7	6	4
5,0-4,5	4,8-4,9	140-136	10-9	5	3,9-3,8	2,0-2,3	7	5
6,0-5,5	4,6-4,7	145-141	12-11	6	4,1-4,0	1,6-1,9	8	6
7,0-6,5	4,4-4,5	150-146	14-13	7	4,3-4,2	1,2-1,5	9	7
8,0-7,5	4,2-4,3	155-151	16-15	8	4,5-4,4	0,8-1,1	11-10	8
9,0-8,5	4,0-4,1	160-156	18-17	9	4,7-4,6	0,4-0,7	13-12	9
10,0-9,5	3,8-3,9	165-161	20-19	10	5,0-4,8	0,0-0,3	15-14	10

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП
в баллах учебно-тренировочной группы 1-го года обучения**

ЮНОШИ

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Лазанье по канату (сек.)	Стойка согнувш. (спичаг) ноги врозь на полу (раз)	Удержание угла на брусьях (сек.)	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Круги на грибке (раз)	Стойка на голове (сек.)	Силой переворо т в упор на перекла дине (раз)
1,0-0,5	5,4-5,5	125-121	15,9-17,0	1	2-1	3,6-3,9	1	2	1
2,0-1,5	5,2-5,3	130-126	14,9-15,8	2	3	3,2-3,5	2	4-2	2
3,0-2,5	5,0-5,1	135-131	13,9-14,8	3	4	2,8-3,1	3	6-4	3
4,0-3,5	4,8-4,9	140-136	12,9-13,8	4	5	2,4-2,7	4	8-6	4
5,0-4,5	4,6-4,7	145-141	11,9-12,8	5	6	2,0-2,3	5	10-8	5

6,0-5,5	4,4-4,5	150-146	10,9-11,8	6	7	1,6-1,9	6	12-10	6
7,0-6,5	4,2-4,3	155-151	9,9-10,8	7	9-8	1,2-1,5	7	14-12	7
8,0-7,5	4,0-4,1	160-156	8,9-9,8	8	11-10	0,8-1,1	8	16-14	8
9,0-8,5	3,8-3,9	165-161	7,9-8,8	9	13-12	0,4-0,7	9	18-16	9
10,0-9,5	3,6-3,7	170-166	6,9-7,8	10	15-14	0,0-0,3	10	20-18	10

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП
в баллах учебно-тренировочной группы 2-го года обучения**

ЮНОШИ

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Лазанье по канату (сек.)	Стойка согнувш. из угла вне (спичаг) (раз)	Удержание угла на кольцах (сек.)	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Круги на грибке (раз)	Стойка на голове (сек.)	Отжимание в упоре на брусках (раз)
1,0-0,5	4,55-4,6	144-140	15,9-17,0	1	2-1	3,6-3,9	3	2	1
2,0-1,5	4,45-4,5	148-144	14,9-15,8	2	3	3,2-3,5	4	4-2	2
3,0-2,5	4,35-4,4	152-148	13,9-14,8	3	4	2,8-3,1	5	6-4	4-3
4,0-3,5	4,15-4,2	156-152	12,9-13,8	4	5	2,4-2,7	6	8-6	6-5
5,0-4,5	4,05-4,1	160-156	11,9-12,8	5	6	2,0-2,3	7	10-8	8-7
6,0-5,5	3,95-4,0	164-160	10,9-11,8	6	7	1,6-1,9	8	12-10	10-9
7,0-6,5	3,85-3,9	168-164	9,9-10,8	7	9-8	1,2-1,5	9	14-12	12-11
8,0-7,5	3,75-3,8	172-168	8,9-9,8	8	11-10	0,8-1,1	10	16-14	14-13
9,0-8,5	3,65-3,7	176-172	7,9-8,8	9	13-12	0,4-0,7	11	18-16	16-15

10,0-9,5	3,55-3,6	180-176	6,9-7,8	10	15-14	0,0-0,3	12	20-18	18-17
----------	----------	---------	---------	----	-------	---------	----	-------	-------

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП
в баллах учебно-тренировочной группы 3-го года обучения**

юноши

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Лазанье по канату 5 м (сек.)	Стойка согнувш. (спичаг) на брусьях (раз)	Подъем силой на кольцах (раз)	Два шпагата, удерж. пр., лев. вперед, в стор. (сбавки)	Круги двумя на теле коня поперек (раз)	Стойка на руках на кольцах (сек.)	Стойка на руках на полу (сек.)
1,0-0,5	3,5-4,4	159-155	11,9-12,0	1	1	3,6-3,9	2-1	1	1
2,0-1,5	4,25-4,3	164-160	11,5-11,8	2	2	3,2-3,5	4-3	2	3-2
3,0-2,5	4,15-4,2	169-165	11,1-11,4	3	3	2,8-3,1	6-5	3	5-4
4,0-3,5	4,05-4,1	174-170	10,7-11,0	4	4	2,4-2,7	8-7	4	7-6
5,0-4,5	3,95-4,0	179-175	10,3-10,6	5	5	2,0-2,3	10-9	5	9-8
6,0-5,5	3,85-3,9	184-180	9,9-10,2	6	6	1,6-1,9	12-11	6	11-10
7,0-6,5	3,75-3,8	189-185	9,5-9,8	7	7	1,2-1,5	14-13	7	13-12
8,0-7,5	3,65-3,7	194-190	9,1-9,4	8	8	0,8-1,1	16-15	8	17-14
9,0-8,5	3,55-3,6	199-195	8,7-9,0	9	9	0,4-0,7	18-17	9	24-18
10,0-9,5	3,45-3,5	204-200	8,4-8,6	10	10	0,0-0,3	20-19	10	30-25

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП
в баллах учебно-тренировочной группы 4-5 годов обучения**

ЮНОШИ

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Лазанье по канату 5 м (сек.)	Стойка силой на кольцах (раз)	Горизонтальный вис сзади на кольцах (сек.)	Шпагаты (сбавки)	Круги двумя на коне в ручках (раз)	Высокий угол на помосте (сек.)	Стойка на руках на полу (сек.)
1,0-0,5	4,25-4,3	175-171	11,4-11,6	1	1	3,7-4,0	3-2	1	8-3
2,0-1,5	4,15-4,2	180-176	11,2-11,4	2	2	3,3-3,6	5-4	2	14-9
3,0-2,5	4,05-4,1	185-181	10,9-11,2	2	3	2,9-3,2	4-6	3	20-15
4,0-3,5	3,95-4,0	190-186	10,4-10,8	3	4	2,5-2,8	9-8	3	26-21
5,0-4,5	3,85-3,9	195-191	10,0-10,3	3	5	2,1-2,4	11-10	4	32-27
6,0-5,5	3,75-3,8	200-196	9,6-9,9	4	6	1,7-2,0	13-12	4	38-33
7,0-6,5	3,65-3,7	205-201	9,2-9,5	5	7	1,3-1,6	15-14	6-5	44-39
8,0-7,5	3,55-3,6	210-206	8,8-9,1	6	8	0,9-1,2	17-16	8-7	50-45
9,0-8,5	3,45-3,5	215-211	8,4-8,7	7	9	0,5-0,8	19-18	10-9	56-51
10,0-9,5	3,3-3,4	220-216	8,0-8,3	8	10	0,0-0,4	21-20	12-11	60-57

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП
в баллах учебно-тренировочных групп 6-го года обучения
и групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения**

ЮНОШИ

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Лазанье по канату без помощи ног (сек.)	Упор руки в стороны (с учетом качества) (сек.)	Стойка силой с плеч на брусьях (раз)	Шпагаты (сбавки)	Круги на теле коня поперек (раз)	Горизонтальный вис с переда на кольцах (сек.)	Стойка на руках на полу (сек.)
-------	-----------------	-----------------------------	---	--	--------------------------------------	------------------	----------------------------------	---	--------------------------------

1,0-0,5	4,10-4,20	185-181	14,8	1	2-1	3,7-4,0	3-2	1,5-1,0	8-3
2,0-1,5	4,00-4,09	190-186	14,4	2	4-3	3,3-3,6	6-4	2,0-1,6	14-9
3,0-2,5	3,90-3,99	195-191	14,0	3	6-5	2,9-3,2	9-7	2,5-2,1	20-15
4,0-3,5	3,80-3,89	200-196	13,6	3	8-7	2,5-2,8	12-10	3,0-2,6	26-21
5,0-4,5	3,70-3,79	205-201	12,9	4	10-9	2,1-2,4	15-13	3,5-3,1	32-27
6,0-5,5	3,60-3,69	210-206	12,1	4	12-11	1,7-2,0	18-16	4,0-3,6	38-33
7,0-6,5	3,50-3,59	215-211	11,3-12,0	5	14-13	1,3-1,6	21-19	5,0-4,1	44-39
8,0-7,5	3,40-3,49	220-216	10,3-11,2	5	16-15	0,9-1,2	24-22	6,0-5,1	50-45
9,0-8,5	3,30-3,39	225-221	9,9-10,4	6	18-17	0,5-0,8	27-25	7,0-6,1	56-51
10,0-9,5	3,20-3,29	230-226	9,2-9,8	6	20-19	0,0-0,4	30-28	8,0-7,1	60-57

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев К. Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. канд. пед. наук. – М., 1996 – С. 23.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – С 147.
3. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. – 2001. - №8 – С. 6 - 8.
4. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 3 – 5.
5. Веденева И. В. Будь молодой и грациозной. - М.: Молодая гвардия, 1986. – С. 84-86.
6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5. – С. 41.
7. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000. – С. 54 – 56.
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 326 - 327.
9. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985. – С.260.
10. Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех. //Спорт за рубежом. – М.: ФиС, 1986. - №1 - С. 10-12.
11. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1987. – С. 218.
12. Казачек В. П., Войтенко Т. А. Ритмическая гимнастика.//Методические рекомендации – Фрунзе, 1985 - С. 18.
13. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс. Канд. пед. наук – СПб, 2001 - С. 164.
14. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 - С.4.
15. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 1999. - №1. - С. 11.
16. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.
17. Лисицкая Т. С., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физическое воздействие //Гимнастика: Сб. статей. – 1985. - № 1. - С. 29.
18. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 1999 - С. 3-4.
19. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006. – С. 74 – 79.
20. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83.
21. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник, - М.: Московская правда, 1987 – С .4.
22. Мустев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. – Кемерово: КРИПКиПРО, 2004. – С.9.
23. Неробеева О. В. Проведение уроков ритмической гимнастики в общеобразовательной школе. Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л. П. Орлова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 - С. 117-119.

24. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
25. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. для учителя. – М.: ВЛАДОС, 2000. – С. 76 – 77.
26. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.
27. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
28. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
29. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? //Спорт в школе.- 2001. - №8 - С. 8-9.
30. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.
31. Солонинкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбтанциям на уроках физической культуры в школе.- Л.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1991. – С. 4.
32. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – С.89.
33. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – С. 147.
34. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. – Новосибирск: НГПУ, 1999. – С. 83 – 95.
35. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. – Л.: ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1987 - С. 11; 22.
36. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2000. – 352 с.
37. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121 – 122; 174 – 179; 187.
38. Шипилина И. А. Оздоровительная аэробика: Метод. пособие/ И. А. Шипилина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2003. – 66 с.
39. Шпаков В. П. Комплексные уроки //Физическая культура в школе. – 2001. - № 7. – С. 41 – 42.
40. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» // 2011-2012 г.г.