

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

Принято на совете
трудового коллектива

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ № 1

А.Д. Березняк

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

Возраст занимающихся: с 6 лет до 18 года

Срок реализации программы: до 12 лет

В том числе:

- 1. Этап начальной подготовки /6-8 лет/**
- 2. Тренировочный этап (спортивной специализации) /8-14 лет/**
- 3. Этап совершенствования спортивного мастерства /14-18 лет/**

Авторы:

директор, руководитель высшей категории **Березняк Александр
Демьянович**

зам. директора по УВР, руководитель высшей категории **Стрельникова
Татьяна Васильевна**

инструктор-методист *Глазкова Елена Валерьевна*

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

2014 год

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

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

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по спортивной гимнастике**

срок реализации 10-12 лет

2014 г.

г. Липецк

Содержание программы:

	Пояснительная записка
	Нормативная часть: 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика; 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика; 2.4. Режимы тренировочной работы; 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; 2.6. Предельные тренировочные нагрузки; 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности; 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки; 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки; 2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).
	Методическая часть; 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов; 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки; 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки; 3.7 Планы применения восстановительных средств;

	3.8 Планы антидопинговых мероприятий; 3.9. Планы инструкторской и судейской практики.
	Система контроля и зачетные требования; 4.1 Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная гимнастика; 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки; 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля; 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования. 4.5. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки отделения спортивной гимнастики; 4.6. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах.
	Перечень информационного обеспечения 5.1. Список литературных источников; 5.2. Перечень аудиовизуальных средств; 5.3. Перечень Интернет-ресурсов.
	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий 6.1. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий; 6.2. Календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБОУДОД «ДЮСШ № 1» г.Липецка.

1. Информационная карта программы

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах у юношей и четырех гимнастических снарядах у девушек.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная гимнастика определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная гимнастика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Структура системы многолетней подготовки (этапы):

Этап начальной подготовки:

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в (годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	8-10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	9	8	5-6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	3-4

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика:

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	2	1-2

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4.Режимы тренировочной работы

Данные	Начальная подготовка		Тренировочный этап						Этап совершенствования спортивного мастерства
Период обучения	1 год	2 год	1-2 года обучения		Свыше 2 лет обучения				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	
Количество занимающихся в группах (чел., мин.-макс.)	8-15	8-15	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	3-7
Возраст занимающихся	6-7	6-7	7-8	8-9	9-13	9-13	9-13	9-13	14-16
Выполнение программных материалов	ОФП СФП Зюн.	ОФП СФП 2 юн.	ОФП СФП 1 юн.	ОФП СФП 3 р-д	ОФП СФП 2 р-д	ОФП СФП 2 р-д	ОФП СФП 1 р-д	СФП 1 р-д - КМС	КМС-МС
Количество часов в неделю	6	9	12	12	16	18	18	18	24
Количество учебных часов в год	312	468	624	624	832	936	936	936	1248

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование

Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля в гимнастике. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

П Е Р В И Ч Н Ы Е медицинские обеспечения проводится при отборе.

Е Ж Е Г О Д Н Ы Е медицинские обеспечения носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на всех этапах обучения. Другая форма повторных обследований – текущие медицинские обследования (ТМО) проводятся на различных этапах годового цикла подготовки.

Д О П О Л Н И Т Е Л Ь Н Ы Е обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовываются по срокам и содержанию с диспансером (ГУЗ РЦЛФ и СМ) и отражается в плане годового цикла подготовки.

2.6. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			
1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4	Брусья гимнастические женские	штук	2
5	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
6	Мостик гимнастический	штук	4
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
7	Брусья гимнастические мужские	штук	1
8	Конь гимнастический маховый	штук	1
9	Мостик гимнастический	штук	6
10	Перекладина гимнастическая	штук	1
11	Перекладина гимнастическая переменной высоты	штук	1
12	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
13	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
14	Дорожка для разбега	комплект	1
15	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
16	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17	Маты гимнастические	штук	50
18	Мостик гимнастический	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
19	Батут	штук	1
20	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
21	Дорожка акробатическая	комплект	1
22	Зеркало настенное 12*2 м	штук	1
23	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
24	Козел гимнастический	штук	1
25	Лонжа ручная	штук	2
26	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
27	Магнезница	штук	6
28	Маты поролоновые ()200*300*40 см)	штук	2
29	Музыкальный центр	штук	1
30	Палка гимнастическая	штук	10
31	Палка для остановки колец	штук	1
32	Подставка для страхования	штук	2
33	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1м ³ объема страховочной ямы

34	Скакалка гимнастическая	штук	20
35	Скамейка гимнастическая	штук	8
36	Стенка гимнастическая	штук	6

2.7. Учебный план-график.

Учебный план-график для группы начальной подготовки 1-го этапа обучения
(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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19
III.	Специальная физическая подготовка		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50
	1. Шпагаты, мост		1	1	1	2	1		1	1	2	1	2	13
	2. Упражнения на равновесие				1	1	1	1	1	1	1	2	1	10
	3. Стойки			1	1	1	1		1	1	1	2	1	10

	4. Хореографическая подготовка		1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	17
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
	1. Опорный прыжок	4	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	33
	2. Брусья	3	3	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	36
	3. Бревно	3	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	2	39
	4. Акробатика	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	42
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

/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	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19
	4. Упражнение на развитие силы мышц	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19

	спины													
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
III.	Специальная физическая подготовка		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50
	1. Шпагаты, мост		1	1	1	2	1		1	1	2	2	1	13
	2. Упражнения на равновесие			1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	11
	3. Стойки				1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
	4. Хореографическая подготовка		1	1	2	2	2		1	2	2	2	1	16
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
	1. Акробатика	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	31
	2. Конь-махи	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	31
	3. Кольца	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	21
	4. Опорный прыжок	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	19
	5. Брусья	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	19
	6. Перекладина	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	29
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

Учебный план-график для группы начальной подготовки 2-го этапа обучения
(из расчета 9 часов в неделю) отделения спортивной гимнастики

/девушки/

[illegible]

[illegible]

	соревнованиях													
	Всего часов	40	40	40	40	43	37	40	37	33	38	38	42	468

/юноши/

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
	1. Беговые упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	2. Прыжки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	3. Упражнение на развитие силы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	4. Упражнение на развитие быстроты	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
III.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	10	4	4	3	4	3	2	90
	1. Шпагаты, мост	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	24
	2. Упражнения на равновесие	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1			21
	3. Стойки, складки	3	3	3	3	3	2	1	1		1	1		21
	4. Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	24
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	17	15	17	15	20	14	25	20	18	24	25	30	240
	1. Акробатика	2	3	2	3	4	2	4	4	3	4	4	5	40

	2. Конь-махи	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	5	40
	3. Кольца	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	4	5	33
	4. Опорный прыжок	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	4	5	33
	5. Брусья	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	5	39
	6. Перекладина	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	5	45
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

Учебный план-график для тренировочных групп 1-2-го этапа обучения
(из расчета 12 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	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1			2	2	1	12
II.	Общая физическая подготовка	12	13	10	10	13	11	12	11	12	20	18	16	158
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	3	4	2	3	3	2	3	2	3	5	4	4	38
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	3	3	3	2	3	3	3	3	3	5	5	4	40
	3. Упражнение на развитие выносливости	3	3	3	2	3	3	3	3	3	5	4	4	39
	4. Упражнение на развитие скоростно-	3	3	2	3	4	3	3	3	3	5	5	4	41

	силовых качеств													
III.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	10	12	12	12	12	11	12	12	12	141
	1. Шпагаты, мост	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	35
	2. Упражнения на равновесие	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	35
	3. Стойки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	4. Хореографическая подготовка	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	35
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	24	24	23	23	25	22	26	26	20	20	30	30	293
	1. Опорный прыжок	6	6	5	5	7	6	7	6	5	5	8	7	73
	2. Брусья	6	6	6	6	6	6	7	6	5	5	8	7	74
	3. Бревно	6	6	6	6	6	5	6	7	5	5	7	8	73
	4. Акробатика	6	6	6	6	6	5	6	7	5	5	7	8	73
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2		2		2					8
VI.	Участие в соревнованиях	4												
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

/юноши/

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1			2	2	1	12
II.	Общая физическая	12	13	10	10	13	11	12	11	12	20	18	16	158

[illegible]

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

Учебный план-график для тренировочных групп 3-го этапа обучения
(из расчета 16 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	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
I.	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	30
II.	Общая физическая подготовка	13	10	10	10	5	7	8	7	5	12	18	16	121
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	5	4	30
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	3	2	2	2	1	2	2	2	1	3	5	4	29
	3. Упражнение на развитие выносливости	3	3	3	3	1	2	2	2	1	3	4	4	31
	4. Упражнение на развитие скоростно- силовых качеств	3	2	2	2	1	1	2	1	1	3	4	4	26
III.	Специальная физическая подготовка	18	16	15	17	15	13	17	15	15	20	20	20	201
	1. Шпагаты, мост	5	4	3	5	3	4	5	3	3	5	5	5	50
	2. Упражнения на равновесие	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	50
	3. Стойки	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	50
	4. Хореографическая подготовка	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	51

IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	39	39	39	40	40	39	40	40	39	39	39	39	472
	1. Опорный прыжок	9	9	9	10	10	9	10	10	9	9	9	9	112
	2. Брусья	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
	3. Бревно	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
	4. Акробатика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2		2		2					8
VI.	Участие в соревнованиях	4												
VII.	Инструкторская и судейская практика													
	Всего часов	72	70	66	72	64	63	68	66	62	73	79	77	832

/юноши/

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
I.	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	30
II.	Общая физическая подготовка	13	10	10	10	5	7	8	7	5	12	18	16	121
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	4	3	3	3	2	2	2	1	2	3	5	4	34
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	3	2	2	2	1	2	2	2	1	3	4	4	28
	3. Упражнение на развитие выносливости	3	2	2	2	1	2	2	2	1	3	5	4	29
	4. Упражнение на развитие скоростно-	3	3	3	3	1	1	2	2	1	3	4	4	30

	силовых качеств													
III.	Специальная физическая подготовка	18	16	15	17	15	13	17	15	15	20	20	20	201
	1. Шпагаты, мост	5	4	3	5	3	4	5	3	3	5	5	5	50
	2. Упражнения на равновесие	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	50
	3. Стойки	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	51
	4. Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	50
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	39	39	39	40	40	39	40	40	39	39	39	39	472
	1. Акробатика	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
	2. Конь-махи	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
	3. Бревно	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
	4. Опорный прыжок	6	6	6	7	7	6	7	7	6	6	6	6	76
	5. Брусья	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	6. Перекладина	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2		2		2					8
VI.	Участие в соревнованиях	4												
VII.	Инструкторская и судейская практика													
	Всего часов	72	70	66	72	64	63	68	66	62	73	79	77	832

Учебный план-график для тренировочных групп 4, 5 и 6-го этапа обучения
(из расчета 18 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	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
I.	Теоретическая	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2			18

[illegible]

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

/юноши/

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	3	3	3	3	2	1	3	1	2	4	5	5	35
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	5	4	34
	3. Упражнение на развитие выносливости	4	3	3	3	2	2	3	2	2	4	5	5	38
	4. Упражнение на развитие скоростно- силовых качеств	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	5	4	34
III.	Специальная физическая подготовка	18	16	15	17	15	13	17	15	16	22	22	22	208
	1. Шпагаты, мост	5	4	3	5	3	4	5	3	4	6	6	6	54
	2. Упражнения на равновесие	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	50
	3. Стойки	5	4	4	4	4	3	4	4	4	6	6	6	54
	4. Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	50

IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	45	45	45	46	45	44	46	45	45	45	45	45	541
	1. Акробатика	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
	2. Конь-махи	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
	3. Кольца	7	7	7	8	7	7	8	7	7	7	7	7	86
	4. Опорный прыжок	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	95
	5. Брусья	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
	6. Перекладина	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2		2		2					8
VI.	Участие в соревнованиях	4												
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

Учебный план-график для этапа совершенствования спортивного мастерства
(из расчета 24 часа 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	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
II.	Общая физическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	7	42
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	6	35

[illegible]

	неделю													
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
II.	Общая физическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	7	42
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	6	35
	3. Упражнение на развитие выносливости	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	6	43
	4. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	6	35
III.	Специальная физическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
	1. Шпагаты, мост	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	7	42
	2. Упражнения на равновесие	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	6	35
	3. Стойки	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	6	43
	4. Хореографическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	6	35
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	70	88	80	80	88	76	80	84	80	62	68	58	914
	1. Акробатика	12	15	14	14	15	12	14	14	14	12	12	9	157
	2. Конь-махи	12	15	14	14	15	12	14	14	14	12	12	9	157
	3. Кольца	12	15	13	13	15	13	13	14	13	10	11	10	152
	4. Опорный прыжок	12	15	13	13	15	13	13	14	13	10	11	10	152
	5. Брусья	11	14	13	13	14	13	13	14	13	10	11	10	149
	6. Перекладина	11	14	13	13	14	13	13	14	13	10	11	10	149

V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2	2			2		2	2			2	12
VI.	Участие в соревнованиях	4												
VII.	Инструкторская и судейская практика													
	Всего часов	101	111	103	101	109	99	101	107	103	93	109	111	1248

3. Методическая часть

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов;

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:

разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение,

осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

3.7 Планы применения восстановительных средств.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

План применения средств восстановления

в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, фармак. средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

3.8 Планы антидопинговых мероприятий;

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., дают уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в ДЮСШ и общеобразовательной школе. Гимнасты – практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в ДЮСШ и общеобразовательных школах.

Хорошо поставленные в ДЮСШ воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто предопределяет их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

Содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствования спортивного мастерства
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+	Проведение на разных группах
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+
3. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у).	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	+	+
6. Шефство над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	-	+

Содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствование спортивного мастерства
1. Понятие о 10-балльной системе оценки гимнастич. упражнений	+	+
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+
3. Классификация ошибок	+	+
4. Общие положения о гимн. соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+
5. Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья.	+	+
6. Классификация ошибок и сбавок за выполнение упр. (ошибки в техн., осанке, приземлении и др.)	+	+
7. Особенности судейства упражн. Обязательной программы	+	+
8. Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упр.: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы.	+	+
9. Специальные требования к вып. произвольных комбинаций на видах многоборья.	+	+
10. Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы.	+	+
11. Судейство соревнований по СФП	-	+
12. Судейство первенства ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	-	+
13. Обучение записи упражнений с помощью символов.	-	+
14. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	-	+

4. Система контроля и зачетные требования

4.1 Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная гимнастика;

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;

От реализации программы ожидаются:

- успешные выступления сборной команды Липецкой области на всероссийских и международных соревнованиях;
- увеличение количества квалифицированных тренеров;
- увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом детей, подростков, молодежи

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

для зачисления в группы на тренировочном этапе

(этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на жерди (не менее 12 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 раз)	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)
	И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)
Сила	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз)	И.П. "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги врозь (не менее 8 раз)
	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10 с)	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 13 с)
	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах, ноги вместе (не менее 8 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)
	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз)	И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках (не менее 10 раз)
Выносливость	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

(для всех возрастных групп)

1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости:

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- зеркальное выполнение упражнений,
- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)

- вращения и махи.

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- мост, перекидки вперёд, назад.

2. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).
- бег с ускорением 15-20 метров.

3. Развитие координации движений.

- ходьба по бревну вперёд, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
- перевороты вперёд, назад используя лонжу.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ЭТАПА 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.), перекат 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 виса, 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

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- складка ноги вместе в пережат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., пережат 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° (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°

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 виса 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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).

1,2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусках.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т.п.).
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).
- бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- круги на коне для мальчиков (количество)
- спичаг (количество)
- стойка силой (количество).
- стойка на руках (на время).
- угол в висе на перекладине (на время)
- шпагаты из различного исходного положения.
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.
- сальто вперед в группировке, согнувшись.
- сальто назад в группировке, согнувшись.
- сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк)
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)
- любой гимнастический прыжок
- поворот на одной ноге на 180° (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° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке
- широкий прыжок
- поворот на одной ноге на 360° (любой)
- переворот вперед с поворотом на 180° (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° 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°
- 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° в упор продольно, круг в упоре продольно
- вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор поперек
- соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180° 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° 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

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- для общей выносливости кросс 1 километр.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 10-15 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто вперед в группировке.
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто назад в группировке.

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)
- серия из двух гимнастических прыжков, *тiп* один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно
- поворот на одной ноге на 360° (любой)
- переворот вперед с поворотом на 180° (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° (любой)
- прыжок в любой продольный шпагат
- соскок: переворот вперед с поворотом на 180° (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 раскрыванием

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 (держат 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° – 90°)
- 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, ПЯТОГО И ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- для общей выносливости кросс 2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45° градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360° , 720° и более градусов.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.

- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто вперед в группировке.
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто назад в группировке.

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° (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°)
- 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° (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° (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 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 виса – 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 виса 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 («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 – перекаат 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 90^0 , 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 180^0 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 180^0 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 виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.)
- силой вис прогнувшись
- махом 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) 45^0-60^0
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом $60^0 - 90^0$
- 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 виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом $45^0 - 60^0$
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом $60^0 - 90^0$
- 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 180^0
- 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 360^0)
- 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 виса – 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 (держ. 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
- Цукахара – 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

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

В группах спортивного совершенствования происходит совершенствование приемов техники изученных в предыдущие годы гимнастических элементов, связок, комбинаций. Рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Работа на снарядах.

Батут

- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты).
- двойное сальто вперед и назад в группировке, согнувшись.
- двойное сальто вперед и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов.
- двойное сальто назад прогнувшись.

/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 360^0 (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 плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из виса – 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 (держ. 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
- Цукахара – 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

4.5. 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
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
Тренировочный	ТГ-1	8-9	45 баллов	2-1юн.	вып.	2
	ТГ-2	9-10	45 баллов	1 юн.-III р-д	вып.	3
	ТГ-3	10-11	49,5 баллов	III-II р-д	вып.	3-4

этап						
	ТГ-4	11-12	54 балла	II-I р-д	вып.	4
	ТГ-5	12-14	54 балла	I р-д-КМС	вып.	4-5
	ТГ-6	15-17	63 балла	КМС	вып.	4-5
Этап спортивного совершенствования	СС	с 16	63 балла	КМС, выступить по МС	вып.	Выступление на первенстве России

/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
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
Тренировочный этап	ТГ-1	9-10	36 баллов	1юн.	вып.	2
	ТГ-2	10-11	36 баллов	III- II р-д	вып.	3
	ТГ-3	11-12	40,5 баллов	II р-д	вып.	3-4
	ТГ-4	12-13	45 баллов	I р-д	вып.	4
	ТГ-5	13-14	45 баллов	I р-д-КМС	вып.	4-5
	ТГ-6	15-17	54 балла	КМС	вып.	4-5

Этап спортивного совершенствования	СС	с 16	54 балла	КМС, выступ- ать по МС	вып.	Выступление на первенстве России
--	----	------	----------	---------------------------	------	--

4.6. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах.

этап 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 шагата, 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	3,0-2,8	1
2,0-1,5	120-116	5,5-5,6	4-3	3,2-3,5	2	2,7-2,6	2
3,0-2,5	125-121	5,3-5,4	6-5	2,8-3,1	3	2,5-2,4	3
4,0-3,5	130-126	5,1-5,2	8-7	2,4-2,7	4	2,3-2,2	4
5,0-4,5	135-131	4,9-5,0	10-9	2,0-2,3	5	2,1-2,0	5
6,0-5,5	140-136	4,7-4,8	12-11	1,6-1,9	6	1,9-1,8	6
7,0-6,5	145-141	4,5-4,6	14-13	1,2-1,5	7	1,7-1,6	7
8,0-7,5	150-146	4,3-4,4	16-15	0,8-1,1	8	1,5-1,4	8
9,0-8,5	155-151	4,1-4,2	18-17	0,4-0,7	9	1,3-1,2	9
10,0- 9,5	160-156	3,9-4,0	20-19	0,0-0,3	10	1,1-1,0	10

этап 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 шагата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Лазанье по канату 3 метра	Напрыгива- ние на горку 20см (раз)	Силой переворот в упор на в/ж (раз)	Челноч- ный бег 2*10 м
1,0-0,5	132-136	5,7-5,8	2-1	3,6-3,9	1	3,0-2,8	б/о	1	12,0-12,5
2,0-1,5	136-140	5,5-5,6	4-3	3,2-3,5	2	2,7-2,6	3	2	11,4-11,9
3,0-2,5	140-144	5,3-5,4	6-5	2,8-3,1	3	2,5-2,4	5-4	3	10,8-11,3
4,0-3,5	144-148	5,1-5,2	8-7	2,4-2,7	4	2,3-2,2	10-9	4	10,2-10,7
5,0-4,5	148-152	4,9-5,0	10-9	2,0-2,3	5	2,1-2,0	15-14	5	9,6-10,1
6,0-5,5	152-156	4,7-4,8	12-11	1,6-1,9	6	1,9-1,8	20-19	6	9,0-9,5
7,0-6,5	156-160	4,5-4,6	14-13	1,2-1,5	7	1,7-1,6	25-24	7	8,4-8,9
8,0-7,5	160-164	4,3-4,4	16-15	0,8-1,1	8	1,5-1,4	30-29	8	7,8-8,3
9,0-8,5	164-168	4,1-4,2	18-17	0,4-0,7	9	1,3-1,2	35-34	9	7,2-7,7
10,0-9,5	168-170	3,9-4,0	20-19	0,0-0,3	10	1,1-1,0	40-39	10	6,6-7,1

тренировочный этап (1-2 годов 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, мост, сидя наклон вперед (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)	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	6/0	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

тренировочный этап (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

тренировочный этап (4,5 и 6 годов обучения)

/девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Из виса углом на гимн. стенке высокий угол (раз)	Три шпата, наклон, мост, удерж. пр., лев. впер., в стор., наз. (сбавки)	Силой пере- ворот в упор на в/ж (раз)	Подъем разгибом на н/ж (раз)	Стойка силой согнув-шись (спичаг) на бревне (раз)	Напрыги- вание 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

этап спортивного совершенствования

/девушки/

Баллы	Прыжок в длину	Бег 20 м	Высокий угол на	Три шпата,	Махом назад из упора на	Подъем разгибом	Силой стойка	Напрыги- вание на	Стойка на руках
-------	-------------------	-------------	--------------------	---------------	----------------------------	--------------------	-----------------	----------------------	--------------------

	с места (см)	(сек.)	бревне (сек)	наклон, мост, удерж. пр., лев., в впер., наз. (сбавки)	н/ж стойка (с учетом качества) (раз)	на н/ж (раз)	согнув-шись (спичаг) (с учетом качества) (раз)	горку 55 см (раз)	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

этап начальной подготовки (1-го года обучения)

/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	3,0-2,8	3,6-3,9	1
2,0-1,5	5,5-5,6	120-116	2	7	2,7-2,6	3,2-3,5	2
3,0-2,5	5,3-5,4	125-121	4-3	8	2,5-2,4	2,8-3,1	2
4,0-3,5	5,1-5,2	130-126	6-5	9	2,3-2,2	2,4-2,7	4-3
5,0-4,5	4,9-5,0	135-131	8-7	10	2,1-2,0	2,0-2,3	4-3
6,0-5,5	4,7-4,8	140-136	10-9	11	1,9-1,8	1,6-1,9	6-5
7,0-6,5	4,5-4,6	145-141	12-11	12	1,7-1,6	1,2-1,5	8-7
8,0-7,5	4,3-4,4	150-146	14-13	13	1,5-1,4	0,8-1,1	10-9
9,0-8,5	4,1-4,2	155-151	16-15	14	1,3-1,2	0,4-0,7	12-11
10,0- 9,5	3,9-4,0	160-156	18-17	15	1,1-1,0	0,0-0,3	15-13

этап начальной подготовки (2-го года обучения)

/юноши/

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание ног в угол в весе на гимн. стенке (раз)	Отжимание в упоре на брусьях (раз)	Лазанье по канату 5 метров	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Подтягива- ние в весе на пере- кладине (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

тренировочный этап (1-2 годов 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

тренировочный этап (3 годов обучения)

/юноши/

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Лазанье по канату (сек.)	Стойка согнувш. из угла вне (спичаг)	Удержание угла на кольцах (сек.)	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед	Круги на грибке (раз)	Стойка на голове (сек.)	Отжимание в упоре на брусьях (раз)
-------	--------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	---	---	--	-----------------------------	-------------------------------	---

				(раз)		(сбавки)			
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

тренировочный этап (4, 5 и 6 годов 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

/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)	Горизон- тальный 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

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников;

1. Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
2. Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС
3. А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах». М. 1978, ФКиС.
4. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
5. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
6. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
7. Ю.К.Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские виды)» М., 1987 Сов. спорт.
8. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
9. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне» М. 1988 ГК РФ ФКиС.
10. Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987
11. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
12. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989

13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010

14. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012

5.2. Перечень аудиовизуальных средств;

1. Чемпионат России по спортивной гимнастике
2. Первенство России по спортивной гимнастике
2. Чемпионат и Кубок мира по спортивной гимнастике

5.3. Перечень Интернет-ресурсов.

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. www.sport.cap.ru
4. www.gimnast.cap.ru
5. <http://lipsport.ru>
6. <http://lipetskregionsport.ru>
7. <http://ducsh1.ru>

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий согласно ЕКП и плану спортивно-массовых мероприятий МБОУДОД «ДЮСШ № 1»