муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа по спортивной гимнастике (МБУДО СШ по спортивной гимнастике)

Гончарова Н.Н.
Подписано цифровой подписью: Гончарова Н.Н.
Дата: 2025.07.28 15:56:17 +03'00'

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУДО СШ по спортивной гимнастике
протокол от 29.05.2025 № 3

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО СШ
по спортивной гимнастике
от 15.07.2025 № 33-од

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

Срок реализации Программы
Этап начальной подготовки – 2 года
Учебно-тренировочный этап – 5 лет
Совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Высшего спортивного мастерства – без ограничений

Смоленск 2025

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 года № 953 (далее – ФССП).

2. Программа, направленна на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд

3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Образовательная деятельность по Программе направлена на:

– всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся;

– соразмерное развитие физических качеств гимнастов и гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;

– формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивной гимнастике;

– профессиональную ориентацию обучающихся;

– выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

– обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

– формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

– удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся.

Для достижения цели подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки необходимо обеспечить решение конкретных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

– формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

– получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;

– формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;

– повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

– укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе решаются следующие задачи:

– формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;

– формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

– укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

– повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица 1).

Таблица 1

этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спорт. под-ку (лет)		минимальная наполняемость групп (человек	максимальная наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки		
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	12	2	6

2. Объем Программы.

Требования к объему учебно-тренировочной нагрузки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	18
Общее количество часов в год	234	312	624	832	936

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы спортивной подготовки:

– групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

– индивидуальные учебно-тренировочные занятия;

– контрольные учебно-тренировочные занятия;

– самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам в том числе с использованием дистанционных технологий;

– инструкторская и судейская практика;

– медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

– учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3);

– спортивные соревнования (Таблица 4)

Таблица 3

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Контрольные	1	1	2	3	4
Основные	1	1	2	2	2

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основные соревнования - основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную

нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями;

Спортивная школа направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается на основании соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП (Таблица 5).

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6

Годовой учебно-тренировочный план на 2024-2025 учебный год

Содержание			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
			До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
	Минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и техническое мастерство обучающегося	Девочки	6	7	7	10	12
			б/р	б/р, 3юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	III, II, I	КМС
		Мальчики	7	8	9	12	14
			б/р	б/р, 3юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	III, II, I	КМС
	Наполняемость групп (min.-max.)		10-20	10-20	5-10	5-10	2-6
	Недельная нагрузка в часах		4,5	6	12	16	18
Общая физическая подготовка (кол-во часов)			63-70	53-62	62-81	33-58	19-37
Специальная физическая подготовка (кол-во часов)			35-42	78-87	168-187	208-250	225-262
Участие в спортивных соревнованиях			2-5	3-9	12-25	67-100	112-140
Техническая подготовка (кол-во часов)			112-119	150-159	318-337	458-483	468-562
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (кол-во часов)			2-5	3-6	12-25	25-42	28-47
Инструкторская и судейская практика			-	-	6-19	17-33	19-37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2-7	3-9	12-25	17-33	19-56
Итого часов			234	312	624	832	936

На основании учебно-тренировочного плана спортивной школы каждый тренер-преподаватель составляет учебно-тренировочный план для каждой учебно-тренировочной группы.

(Образец учебно-тренировочного плана приведён в приложении № 1).

5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдых	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	**Военно-патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Проведение соревнований, посвящённых памяти (подвигам) военнослужащих, участников боевых действий. Военно–патриотическая работа по воспитанию молодежи может проводиться при подготовке и проведению спортивных мероприятий с краткой информацией о подвигах Российских военных, участников СВО. Краткая информация или беседа о военно-политическом положении в мире и стране; Уроки мужества - беседы о подвигах Российских военных, участников СВО к Дню защитника Отечества или ко Дню Победы. Экскурсии, просмотр фильмов об СВО.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

	спортивных результатов)	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	
5.	**Обучение по технике безопасности и противодействию терроризму**		
5.1.	Проведение инструктажей	- по технике безопасности в гимнастическом зале; - по правилам безопасного поведения при проведении спортивно-массовых мероприятий; - по правилам поведения для обучающихся во время проведения выездных соревнований;	В течение года
5.2.	Проведение бесед	- по электробезопасности; - по пожарной безопасности; - по технике безопасного поведения на дорогах и в транспорте; - правила безопасного поведения на водоёмах и возле них в осенне-зимний период; - по технике безопасности в осенне-зимний период; - правила безопасного поведения на водоёмах и возле них в летний период;	В течение года
5.3.	Антитеррористическая защищённость обучающихся	- практические занятия по эвакуации детей на случай возникновения пожара и других ЧС; - беседа по противодействию терроризму - и действиям в экстремальных ситуациях.	В течение года
6.	**Межнациональные отношения**		
6.1.	Беседа	- нации и межнациональные отношения	В течение года

6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» СШ реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит с обучающими занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивная гимнастика».

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

– проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний;

– ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в СШ;

– ежегодная оценка уровня знаний.

6.1. Теоретическая часть

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена

является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

6.2. План антидопинговых мероприятий

№ п/п	мероприятие	ответственный за проведение	сроки проведения
1.	Подготовка и утверждение документов, регламентирующих антидопинговую деятельность спортивной школы.	заместители директора	июнь-июль
2.	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий.	заместители директора	август
3.	Организация и проведение бесед с тренерами-преподавателями по вопросам антидопинга.	заместители директора	в течение года
4.	Ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами под роспись.	тренеры-преподаватели	сентябрь
5.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства.	заместители директора, тренеры-преподаватели	в течение года
6.	Проведение бесед по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся.	заместители директора, тренеры-преподаватели	в течение года
7.	Оформление наглядной информации на стендах и обновление методического материала.	заместители директора, инструктор-методист	в течение года
8.	Актуализация и размещение информации в раздел «Антидопинг» на официальном сайте спортивной школы.	заместители директора	по мере необходимости
9.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на педагогических советах.	заместители директора, инструктор-методист	в течение года
10.	Онлайн обучение тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА (по мере необходимости),	тренеры-преподаватели	по мере необхо

	обучение для тренеров-преподавателей курс «Антидопинг» (1 раз в год)			димости
11.	Онлайн обучение обучающихся на сайте РУСАДА (Курс «Ценности спорта» для обучающихся от 7до 13 лет включительно, Курс «Антидопинг» для обучающихся от 14 лет и старше		тренеры-преподаватели, обучающиеся, родители	1 раз в год
12.	Участие в ознакомительных мероприятиях (лекциях, семинарах и т.д.) по антидопинговой программе.		по приглашению проводящей организации	в течении года
13.	Проведение бесед с обучающимися по этапам подготовки.		тренеры-преподаватели	в течении года
этап подготовки	вид программы	тема	ответственный за проведение	сроки проведения
Начальная подготовка (6-8 лет)	Беседа с обучающимися	1. Что такое допинг? 1 квартал 2. Исторический обзор проблемы допинга. 2 квартал 3. Последствия применения допинга для здоровья. 3 квартал 4. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.4 квартал	тренеры-преподаватели	в течении года
	Спортивные соревнования	«Дню здоровья», «Спорт против наркотиков»,	тренеры-преподаватели	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» * (7-8 лет)	обучающийся совместно с родителями (законными представителями)	1 раз в год
	Веселые старты	«Ценности спорта»	тренеры-преподаватели	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (9-13 лет)	Беседа с обучающимися	1. Что такое допинг? 1 квартал 2. Исторический обзор проблемы допинга. 1 квартал 3. Последствия применения допинга для здоровья. 2 квартал 4. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. 2 квартал 5. Запрещённые субстанции и методы. 3 квартал 6. Процедура допинг-контроля. 4 квартал	тренеры-преподаватели	в течении года
	Спортивные соревнования	«Дню здоровья», «Спорт против наркотиков»	тренеры-преподаватели	1 раз в год
	Веселые старты	«Ценности спорта», «Мы за честный спорт»	тренеры-преподаватели	1 раз в год
	Онлайн обучение на	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» * (9-13 лет);	обучающийся совместно с	1 раз в год

	сайте РУСАДА	антидопинговый онлайн-курс (с 14 лет) *	родителями (законными представителями)	
Совершенствование спортивного мастерства (с 12 лет)	Беседа с обучающимися	1. Что такое допинг? (расширенный курс) 1 квартал 2. Исторический обзор проблемы допинга. 1 квартал 7. Последствия применения допинга для здоровья. 2 квартал 8. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. 2 квартал 3. Запрещённые субстанции и методы. 3 квартал 4. Процедура допинг-контроля. 3 квартал 5. Допинг-контроль 6. Социальные последствия применения допинга. 4 квартал 7. Административная и уголовная ответственность 4 квартал	тренеры-преподаватели	в течении года
	Спортивные соревнования	«Дню здоровья», «Спорт против наркотиков»	тренеры-преподаватели	1 раз в год
	Веселые старты	«Ценности спорта», «Мы за честный спорт»	тренеры-преподаватели	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта (12-13 лет); антидопинговый онлайн-курс* (с 14 лет)	обучающийся	1 раз в год
Высшего спортивного мастерства (с 14 лет)	Беседа со спортсменами	1. Что такое допинг (расширенный курс). 2. Последствия применения допинга для здоровья. 3. Запрещённые субстанции и методы. 4. Процедура допинг-контроля. 5. Социальные последствия применения допинга. 6. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. 7. Административная и уголовная ответственность.	инструктор-методист	1 раз в год
	Спортивные соревнования	«Спорт против наркотиков»	тренеры-преподаватели	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс* (с 14 лет)	обучающийся	1 раз в год

6.3. Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания

соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

7. Планы инструкторской и судейской практики

Содержание инструкторской подготовки

Содержание работы	УТ-группы		Группы ССМ
	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйсь», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре…марш». Подсчет шагов	+	+	Проведение в разных группах
2. Проведение подвижных и спортивных игр в группах	-	+	+
3. Участие в подготовке спортивных мероприятий	-	+	+
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. Участие в проведении тренировочного занятия под контролем тренера	-	-	+
7. Участие в мастер-классах. Обучение простейшим элементам гимнастики.	-	-	+

Содержание судейской практики

Содержание работы	УТ-группы Года подготовки		Группы ССМ, ВСМ
	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1. Понятия о системе оценки гимнастических 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 главного судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах многоборья Д и Е.	+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавки за выполнение упр. (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.)		+	+
7. Особенности судейства упражнений обязательной программы	+	+	+
8. Особенности судейства произвольных упражнений, Понятия трудности упр.: группы А, Б, С, Д, Е, Ф. Поощрительные баллы.	+	+	+
9. Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья.		+	+
10. Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы	+	+	+
11. Судейство соревнований по ОФП, СФП в своей группе		+	+
12. Судейство спортивных соревнований СШОР № 4 среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)		+	+
13. Судейство на школьных соревнованиях в качестве судей, секретарей			+
14. Обучение записи упражнений с помощью символов			+
15. Прохождение теоретической подготовки по правилам соревнований	+	+	+

16. Судейство соревнований муниципального уровня			+

8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

– медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

– врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья обучающихся;

– врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью обучающихся;

– 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 обучающихся в связи с травмами и заболеваниями;

– участие в утверждении именных заявок обучающихся для участия в соревнованиях.

– участие в первичном отборе новичков для занятий.

Врачебный контроль

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

Первичные медицинские обследования проводится при отборе.

Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводится на различных этапах годичного цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

– состояние здоровья,

– функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки,

– комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технической подготовленности обучающихся,

– организация и методические указания по проведению тестирования,

– степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

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.

План применения восстановительных средств в процессе спортивной подготовки

Цель: вернуть обучающимся уровень работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Задачи: применять системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих восстановить уровень работоспособности.

Педагогические средства восстановления:

– рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки - рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

– рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

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

– постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

– разнообразие средств и методов тренировки;

– переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

– чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

– изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

– применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия;

– чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);

– оптимальное соотношение учебно-тренировочных нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

– оптимальное соотношение учебно-тренировочных нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

– оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

– упражнения для активного отдыха и расслабления;

– корригирующие упражнения для позвоночника;

– дни профилактического отдыха;

– использование игрового метода.

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 планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

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

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

Психологические средства восстановления:

– создание положительного эмоционального фона тренировки;

– переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

– внушение;

– психорегулирующая тренировка.

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.

Медико-биологические средства:

– гигиенические средства:

✓ водные процедуры закаливающего характера,

- ✓ душ, теплые ванны,
- ✓ прогулки на свежем воздухе,
- ✓ рациональные режимы дня и сна, питания,
- ✓ рациональное питание, витаминизация,
- ✓ тренировки в благоприятное время суток;

– физиотерапевтические средства:

✓ душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;

✓ ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

✓ бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

✓ ультрафиолетовое облучение;

✓ кислородотерапия;

✓ массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления используются тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

Психологические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Массаж – универсальное 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. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. В период напряженных учебно-тренировочных занятий и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

III. Система контроля

9. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам

прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

9.1. На этапе начальной подготовки:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

– соблюдать антидопинговые правила;

– принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

9.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

9.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления

и питания;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

10. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой на основе разработанных комплексов контрольно-переводных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации в соответствии с ФССП (выполнение разрядных требований).

11. Контрольные (приложение № 2) и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
			не менее		не менее	

1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	2	-	3	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+ 3	+ 5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45^0. Фиксация положения	с	не менее		не более	
			5	5	6	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
			не менее	

1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазанье по канату с помощью ног 4 м	-	Без учёта времени	-
2.2.	Лазанье по канату с помощью ног 3 м	-	-	Без учёта времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения		Норматив

		Единица измерения	мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазанье по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазанье по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	И.п. – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъём в стойку на руках («спичак»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	И.п. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъём в стойку на руках («спичак»)	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	20
2.6.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	И.п. – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками, держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъём силой в упор из виса на гимнастических кольцах.	количество раз	не менее	
			5	-
			не менее	

2.11.	И.п. – стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъём разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	30
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазанье по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	И.п. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъём в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках, ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	10

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

12. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в приложениях: Приложение № 2, Приложение № 3, Приложение № 4, Приложение № 5.

13. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года			≈ 120/180
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы

				и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			≈ 600/960
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:			≈ 1200
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа

				учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

14. Особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы

спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» учитываются спортивной школой, реализующей Программу спортивной подготовки, при формировании Программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся, желающий пройти спортивную подготовку, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

15. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажёров;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

– обеспечение спортивной экипировкой;

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

– медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная	кг	Из расчёта 0,2 кг на человека
18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1

28.	Подставка для страхования	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 $м^3$ ямы)	кг	40 кг
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Купальник для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на обучающуюся	-	-	2	1	3	1
5.	Накладки наладонные женские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные мужские	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

16. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также тренеры-преподаватели по хореографам, аккомпаниаторы, звукорежиссёры, концертмейстеры.

Требования к кадровому составу спортивной школы:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартам «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный номер № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Тренеры-преподаватели один раз в три года проходят курсы повышения квалификации.

17. Иные условия реализации этапов спортивной подготовки.

К условиям реализации Программы спортивной подготовки относятся трудоёмкость Программы спортивной подготовки (объём времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы.

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

– на этапе начальной подготовки – двух часов;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (в соответствии с ФССП в группах этапа НП не предусмотрена часовая нагрузка инструкторской и судейской практики).

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) для обеспечения его непрерывности.

Учебно-тренировочные занятия могут проводится (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

– непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационного обеспечения

При разработке настоящей программы использованы следующие нормативные документы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» - Приказ Минспорта России № 953 от 09 ноября 2022г.

2. ГОСТ Р 52024-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России № 80-ст).

3. ГОСТ Р 52024-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России № 81-ст).

4. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

6. Приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7. Единая всероссийская спортивная классификация.

8. Правила вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от «27 » сентября 2022 г. № 768

9. СП 2.4.3648-20; Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

10. Обязательная программа на 2022-2024гг.

Список литературных источников:

1. Ю.К. Гавердовский. Г.С. Лисицкая, ЕЛО. Розин, В.М. Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.

2. Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС.

3. Ю.К. Гавердовский. «Теория и методика спортивной гимнастики». М. Советский спорт, 2014 .

4. А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах». М. 1978, ФКиС.

5. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС.

6. В. Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС.

7. Т.И. Манина. Н.Е. Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат.

8. Ю.К. Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские виды)» М., 1987 Советский спорт.

9. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС.

10. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне» М. 1988 ГК РФ ФКиС.

11. 10.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» Малаховка МОГИФК 1987.

12. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986.

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

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

15. Спортивная гимнастика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (Текст). – М.: Советский спорт, 2005 - 417 с. (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту).

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Трансляции Чемпионата и Кубка России по спортивной гимнастике.
2. Трансляции Чемпионатов мира и этапов Кубка мира по спортивной гимнастике.
3. Трансляции Олимпийских игр по спортивной гимнастике.
4. Тематические каналы спортивной гимнастики и любительские видеоролики в приложении Youd'ube (www.youtube.com/watch) и в социальных сетях.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)
3. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org)
4. Олимпийский комитет России (www.roc.ru)
5. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org)
6. Федерация спортивной гимнастики России (www.sportgymrus.ru)

Приложение № 3

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

«Р» - разучивание упражнения

1. Этап начальной подготовки

1.Развитие гибкости:
- наклоны, повороты, вращения-махи
- шпагаты, (продольный, поперечный)
- мост, переворот 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

1.1. Начальная подготовка первого года

/гимнасты/

Акробатика

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.
- мост (2 сек.)
- стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев
- стойка на голове и руках (2 сек.)

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)
- в упоре на ручках махи правой, левой ногой (маятник)

Кольца

И.П. – вис - силой вис углом (2 сек.)
- махи вперед, махи назад

Опорный прыжок

- разбег, напрыгивание на гимнастический мостик, отскок вверх с взмахом рук вверх
- из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

Брусья

- угол (2 сек.)
- ходьба в упоре на руках по брусьям
- в упоре на брусьях махи назад-вперёд

Перекладина

И.П. – вис
- из виса, угол (2 сек.)
- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)

/гимнастки/

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
- элементы хореографии

Брусья

- подъем переворотом в упор
- кувырок вперед в угол
- 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, дугой
- подтягивание из положения стоя
- подтягивание из виса

Бревно

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

Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (80 см)
- соскок прогнувшись

1.2. Начальная подготовка второго года

/гимнасты/

Акробатика

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.
- падение в упор лёжа 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

Р - с шага переворот боком (колесо)
- с шага переворот боком (колесо)

- из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)

Конь-махи

- из упора на ручках, мах левой влево
- мах правой вправо
- мах левой влево
- мах правой вправо
- перемах левой
- перемах правой, соскок прогнувшись с поворотом налево на 90

Р- перемахи правой-левой вперёд-назад

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

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

Опорный прыжок

- высота кубов 60 см
- с разбеге, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы
- прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

Р - с разбега с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы опуститься в упор присев

Брусья

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

Р - сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад
- мах вперед
- махом назад соскок, прогнувшись с перехватом на одну жердь

Перекладина

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

Р - подъем переворотом в упор
- соскок дугой прямым телом

/гимнастки/

Акробатика

- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев
- опускание в мост, вставание любое
- переворот боком (колесо)
- рондат
- кувырок назад с прямыми руками
- **Р** фляк
- прыжок прогнувшись
- элементы хореографии

Брусья

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

Р – соскок дугой

- качалочка
- отмах поставить ноги
- подъём разгибом

Бревно

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

Р – перевороты боком, назад, вперед

Опорный прыжок

- наскок на прямые ноги на горку матов 80-100 см
- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

2. Тренировочный этап до 3-х лет подготовки

2.1. Тренировочный этап - Т-1, Т-2

1. Развитие гибкости:
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата
- шпагаты, (продольный, поперечный)
- медленные перевороты вперед и назад с удержание 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 брусьях
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы, утяжелители и т.п.).
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время)
- бег с ускорением 15-20 метров

3. 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 «блинами» на различные группы мышц

4.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
- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд

5. 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 вперёд в группировке, согнувшись
- сальто назад в группировке, согнувшись
- сальто вперёд и назад с поворотом на 180 градусов

2.1.1 - 1-ый год подготовки

/гимнасты/

Акробатика

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

Р - с небольшого разбега переворот вперёд на две, подъём разгибом с головы
- с небольшого разбега сальто вперёд в группировке

Конь

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 90^0

Р - круги двумя на тренажёре и грибке

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

Р - из виса согнувшись разгибаясь выкрут назад
- из размахивания через выкрут назад прямым телом соскок

Опорный прыжок

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

Р - переворот вперед с разбега

Брусья

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

Р – стойка силой (ноги врозь, ноги вместе)

Перекладина

И.П. – вис
- размахивание бросками – 3 маха (лодочки)
- махом вперед подъем переворотом в упор
- отмах
- оборот назад в упоре
- соскок дугой прогнувшись

Р - махом вперёд подъём двумя в сед (обозначить)

Работа на снарядах.

/гимнастки/

Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповой переворот назад (фляк)
- медленный переворот на одну ногу вперед, назад
- темповой переворот вперед на одну, на две
- кувырок назад в стойку
- сальто вперед в группировке
- сальто назад в группировке
- медленный переворот назад
- хореографические элементы
- в/у под музыкальное сопровождение

Опорный прыжок

- переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

Брусья

- подъем разгибом
- оборот назад в упоре
- махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись
- смена жердей (любая)
- соскок любой
- **Р** – оборот не касаясь
- **Р** оборот на согнутых ногах
- **Р** – лодочки, расхлёсты размахивание
- **Р** санжировка
- **Р** отодвиг -большим махом-подъем переворотом в упор
- отмах в стойку

Бревно

- поворот на 180^0, 360^0
- медленные перевороты вперед, назад, боком
- гимнастические прыжки
- соскок рондат
- соскок сальто вперед

2.1.2. - 2-ой год подготовки

/гимнасты/

Акробатика

- с небольшого разбега переворот вперёд на две, подъём разгибом с головы
- с небольшого разбега рондат, фляк, отскок вверх, с прямыми ногами
- шпаг (любой 2 сек.)
- силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (из любого И.П., 2 сек.)
- равновесие (любое 2 сек.)
- хореографический прыжок (любой)
- с небольшого разбега сальто вперёд в группировке

Р - с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке

Конь-махи (на грибке)

- И.П. – упор стоя, руки на грибке
- 10 кругов
- перемахом вперёд и толчком правой соскок встать правым боком к грибку

Р - круги поперек на теле

Кольца

И.П. –вис

- силой выкрут вперёд в вис сзади
- силой сгибаясь вис согнувшись (обозначить)
- мах дугой и махом назад выкрут вперёд, мах назад
- махом вперёд через вис согнувшись разгибаясь выкрут назад
- мах вперёд, мах назад
- махом вперёд через выкрут назад прямым телом соскок

Р - подъем силой в упор

- силой кувырок вперед в вис согнувшись

Опорный прыжок

- переворот вперед (высота кубов – 90 см)

Брусья

И.П. – стоя в жердях поперёк
- с прыжка вис согнувшись, мах вперёд с небольшим разгибанием вверх, махом назад подъём разгибом в упор
- мах назад
- махом вперед угол (2 сек.)
- стойка силой (любая обозначить)
- мах вперед
- мах назад
- махом вперед соскок боком с поворотом на 180 через левую (правую) руку
Р - с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, мах назад
- отодвиг в упор на руки, мах вперед
- махом назад подъем в упор

Перекладина

И.П. – вис
- размахивания бросками – 3 маха (лодочки)
- высокий мах дугой, мах назад
- махом вперёд подъём двумя в сед (обозначить), поворот в упор
- отмах
- оборот назад в упоре
- соскок дугой прогнувшись
Р – большие обороты в петлях
- махом вперёд поворотом кругом в хват сверху с поочерёдным отпусканием рук (санжировка)

/гимнастки/

Акробатика

-в/у под музыкальное сопровождение
- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке
- гимнастические прыжки
- поворот на одной ноге на 360^0, 540^0, 720^0
- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповой в переворот назад (фляк) – темповой переворот назад 3 (фляка) – темповых переворота назад
- темповые перевороты вперед на одну, на две,
- сальто вперед в группировке, прогнувшись,
- сальто назад в группировке, прогнувшись
- маховые сальто вперед

Опорный прыжок

- переворот вперед через стол
Р - рондат

Брусья

- подъем разгибом
- отмах в стойку на руках ноги вместе
- оборот назад не касаясь
- **Р** оборот назад в стойку
- смена жердей
- соскок дугой
- оборот в упоре стоя
- лодочки, расхлёсты размахивание
- санжировка
- отодвиг -большим махом-подъем переворотом в упор

- большие обороты в петлях

Бревно

- поворот на 180^0, 360^0 на одной ноге
- медленные перевороты
- темповой переворот вперед
- гимнастические прыжки
- соскок сальто (любое)
- **Р** – фляк на одну, на две ноги
- рондат
- **Р** соскок рондат

2.1.3. - 3-ий год подготовки

1.Развитие активной гибкости.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
- наклоны, повороты, махи вперёд, назад, в сторону, 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 (в летнее время).

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 вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов и т.п.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка:
- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов
- двойное сальто вперёд в группировке
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов
- двойное сальто назад в группировке.

/гимнасты/

Акробатика

- с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь и приземление в упор лежа на согнутые руки
- с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке

- через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на 180^0
- кувырок в стойку на руках с прямыми руками
- шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.)
- два хореографических прыжка
- с небольшого разбега сальто вперед в группировке

Р – с подскока или 2-3 шага разбега, переворот вперёд – сальто вперёд в группировке – фляк вперёд

- с подскока или 2-3 шага разбега рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке с раскрыванием

Конь-махи

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

Р – проходка вперёд «мадьяр» (тело, ручка, тело, ручка, тело)
- ½ «шпинделя»

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

Р - стойка на руках силой (любая)
- со стойки отодвиг, высокий выкрут назад

Опорный прыжок

- переворот вперед (высота кубов – 90 см)

Р – переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь

Брусья

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

- махом вперед соскок с поворотом на 180^0 через левую (правую) руку

Р – их упора мах назад, отодвиг в вис – большим махом вперёд подъём в упор на руках
- махом вперёд поворот на 180 в упор (оберучный)
- махом вперёд сальто назад прямым телом

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

Р – большим махом вперёд перехват в хват снизу – махом назад перехват в хват сверху
- большим оборотом поворот на 180^0 в стойку на руках хватом снизу (келлеровский)
- сальто назад прямым телом в соскок

/гимнастки/

Акробатика

- рондат – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)
- гимнастические прыжки
- повороты на одной ноге на 360^0, 720^0, 1800^0
- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись, с поворотом 180^0 и т.д.
- темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)
- маховые сальто,
- сальто назад с поворотом на 180^0,360^0, 540^0, 720^0
- двойное сальто назад
- сальто вперед с поворотом 180^0,360^0

Опорный прыжок

- переворот вперед через стол
- рондат
- Цукахара
- переворот вперед сальто

Брусья

- подъем разгибом – отмах в стойку на руках
- оборот назад в стойку
- большой оборот назад, вперед
- оборот назад в упоре стоя согнувшись
- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись, с поворотом на 180^0, 360^0, двойное сальто
- соскок дуга сальто
- лодочки, расхлёсты размахивание
- санжировка
- большие обороты
- келеровский

- поставить-выбить
- повороты в стойке
- **Р** перелет с НЖ на ВЖ
- **Р** перелет с ВЖ на НЖ

Бревно

- переворот назад фляк. Слитно
- медленные перевороты на одну ногу
- повороты на одной ноге на 360^0, 720^0
- гимнастические прыжки
- соскок: рондат– сальто в группировке, прогнувшись
- соскок сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180^0, 360^0
- **Р** – различные варианты махового сальто
- сальто назад, фляк, 2 фляка,
- **Р** фляк сальто

3. Тренировочный этап свыше 3-х лет подготовки

3.1. - 4-ый год подготовки

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 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 и т.п.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка:
- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись. - сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов
- двойное сальто вперёд в группировке
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов
- двойное сальто назад в группировке

/гимнасты/

Акробатика

- с подскока или два-три шага разбега переворот на одну-переворот вперёд на две – фляк вперёд – сальто вперёд в группировке
- два круга лвумя (или томаса), третьим кругом шпагат (любой)
- стойка на руках силой (любая), держать 2 сек.
- из стойки на руках курбет – два фляка – фляк назад с поворотом на 180^0
- с подскока или два-три шага разбега, переворот вперёд – сальто вперёд в группировке – фляк вперёд
- равновесие (любое), держать 2 сек.
- с подскока или два-три шага разбега рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке с раскрыванием

Р – с разбега, рондат, фляк **–** сальто назад прямым телом с поворотом на 360^0

Конь-махи

И.П. – стойка ноги вместе, лицом к коню продольно, одна рука на ручке другая на теле
- с наскока два круга на ручке и теле, третьим кругом поворот плечом назад в упор
- круги на теле поперёк
- проходка вперёд «мадьяр» (тело, ручка, тело, ручка, тело)
- два круга лицом наружу
- вторым кругом ½ «шпинделя»
- круг поперёк
- вторым кругом, перемахом вперёд соскок встать правым боком к коню

Р – круг в ручках – вторым кругом поворот плечом назад на 90^0 с выходом на одну ручку, перемах вперёд с поворотом плечом вперёд на 90^0 с выходов в ручки «чешский круг»

Кольца

И.П. – вис глубоким хватом
- подъём силой в упор
- угол держать 2 сек.
- силой, прямым телом, сгибая руки, опускание в вис прогнувшись, вис согнувшись
- мах дугой, два высоких выкрута вперёд
- подъём махом назад в угол (вне), держать (2 сек.)
- стойка на руках силой, любая (обозначить)
- отодвиг, высокий выкрут назад
- соскок: сальто назад прямым телом

Р - большой оборот назад в стойку на руках, деожать 2 сек.
- соскок: двойное сальто назад в группировке

Опорный прыжок

стол высота 125 см (прыгать с одного моста)
- переворот вперед
- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

Р - переворот вперед – сальто вперед в группировке
- колесо с поворотом на 90^0 – сальто вперёд согнувшись «касамацу»

Брусья

И.П. - О.С. стоя поперёк лицом к концам брусьев
- на концах брусьев, с прыжка вис углом, подъём разгибом в упор через высокий угол
- из упора мах назад, отодвиг в вис – большим махом вперёд подъём в упор на руках
- подъём махом назад в упор
- мах вперёд – махом назад стойка на руках, держать (2 сек.)
- прямой переход
- махом вперёд поворот на 180^0 в упор (оберучный)

-мах вперёд, махом назад стойка на руках (обозначить)
- махом вперёд сальто назад прямым телом (или мах вперёд, махом назад сальто вперёд в группировке) в соскок
Р – из упора, махом назад отодвиг в вис – большой оборот в сойку на руках
- оборот назад под жердями в упор, отодвиг в упор на руки

Перекладина

И.П. - вис хватом сверху
- из размахивания в висе подъём разгибом в упор
- махом назад стойка на руках
- большим махом вперёд перехват в хват снизу – махом назад перехват в хват сверху
- большим махом вперёд поворот кругом с поочерёдным перехватом рук в хват сверху на уровне (45^0-60^0)
- большой оборот назад
- вторым оборотом поворот на 180^0 в стойку на руках хватом снизу (келлеровский)
- большой оборот вперёд
- большой оборот вперёд с поворотом на 180^0 в хват снизу
- большой оборот вперёд
- вторым оборотом прямой поворот плечом вперёд в хват сверху
- большой оборот назад
- сальто назад прямым телом в соскок
Р – большой оборот вперёд – перемах в вис согнувшись, оборотом вперёд выкрут в стойку на руках обраиным хватом (адлер)
- большой оборот назад – перемах в вис согнувшись ноги врозь, оборот назад в стойку на руках (штальдер)

/гимнастки/

Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрыванием
- 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
- маховые сальто,
- сальто назад с поворотом на 180^0,360^0, 540^0, 720^0
- двойное сальто назад
- сальто вперед с поворотом 180^0,360^0

Опорный прыжок

- переворот вперед через стол
- рондат
- Цукахара
- переворот вперед сальто

Брусья

- большой оборот назад, вперед
- оборот назад в упоре стоя согнувшись
- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись, с поворотом на 180^0, 360^0, двойное сальто

- соскок дуга сальто
- санжировка
- большие обороты
- келеровский
- поставить-выбить
- повороты в стойке
- перелет с ВЖ на НЖ
- перелет с НЖ на ВЖ

Бревно

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке
- темповой переворот вперед

темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)

- переворот назад фляк. Слитно
- повороты на одной ноге на 360^0, 720^0
- гимнастические прыжки
- соскок: рондат– сальто в группировке, прогнувшись
- соскок сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180^0, 360^0
- махового сальто
- сальто назад,
- фляк, 2 фляка,
- фляк сальто

1.2. - 5-ый год подготовки

1.Развитие активной гибкости:
- работа у станка с хореографом
- выполнение гимнастических прыжков, используя отягощения
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с хореографом

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 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
- пристенная 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 и т.п.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка:
- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись. - сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов
- двойное сальто вперёд в группировке
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов

- двойное сальто назад в группировке

/гимнасты/

Акробатика

И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)
- поднимаясь на носки, руки в стороны, 2-3 шага разбега – переворот вперёд на одну – переворот на две – фляк вперёд – сальто вперёд согнувшись
- с разбега рондат, фляк – темповое сальто назад
- фляк – сальто назад прямым телом
- через сед с прямыми ногами кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360^0 – опуститься в упор стоя согнувшись, кувырок назад в стойку на руках
-два круга двумя (или томаса), шпагат (любой), стойка силой на руках (любая) держать 2 сек., элементы хореографии
- 2-3 шага разбега, рондат, фляк – прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперёд (твист)
- равновесие на одной ноге (любое) держать 2 сек.
- 2-3 шага разбега, рондат, фляк – сальто назад прямым телом с поворотом на 360^0

Р – 2-3 шага разбега, рондат, фляк – двойное сальто назад в группировке

Конь-махи

И.П. упор стоя поперек лицом к коню
- проходка вперёд «мадьяр»
- круг лицом наружу
- перемах назад с поворотом плечом назад на 90^0 в упор левая рука на ручке, правая на теле
- круг на ручке и теле
- перемахом вперёд вход в ручки с поворотом на 180^0 в упор сзади, перемах назад
- круг в ручках – вторым кругом поворот плечом назад на 90^0 с выходом на одну ручку, перемах вперёд с поворотом плечом вперёд на 90^0 с входом в ручки (чешский круг)
- круг в ручках – перемах вперёд в упор сзади, перемах правой ногой под левую, махом вправо перемах правой ногой вперёд
- махом влево перемах левой ногой назад – обратное скрещение вправо
- махом влево перемах левой ногой назад – махом вправо перемах правой вперёд – махом влево прямое скрещение
- махом вправо перемах правой ногой вперёд в упор сзади, перемах двумя назад в упор
- круг в ручках – вторым кругом поворот плечом вперёд на 90^0 в упор сзади на одну ручку, перемах назад с поворотом на 90^0, перемахом вперёд переход на ручку и тело в упор сзади, перемах назад (стоикли В)
- перемах вперёд с поворотом на 90^0 в упор сзади на одной ручке, перемах назад с поворотом плечом назад на 90^0 в упор правая рука на ручке, левая на теле
- соскок заножка через тело коня, приземление левым боком к коню

Р – проходка назад «шивадо»

Кольца

И.П. – вис
- из виса силой, сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади, держать 2 сек.
- силой вис прогнувшись (обозначить), вис согнувшись (обозначить)
- мах дугой, подъём махом назад в угол ноги врозь – (вне) держать 2 сек.
- силой, согнувшись, ноги врозь прямыми руками стойка на руках держать 2 сек., спичак ноги врозь
- переворот вперёд, высокий выкрут вперёд
- подъём махом назад в стойку на руках, держать 2 сек.
- большой оборот назад в стойку на руках, держать 2 сек.

- отодвиг назад, высокиц выкрут назад
- соскок: двойное сальто назад в группировке

Р – большой оборот вперёд в стойку на руках (держать)

Опорный прыжок

- переворот вперед – сальто вперед в группировке
- колесо с поворотом на 90^0 – сальто вперёд согнувшись «касамацу»
- рондат – фляк – сальто назад согнувшись «юрченко»

Р – «цукахара» прогнувшись

Брусья

И.П. стоя поперек лицом к жердям

- с прыжка или с разбега вис углом, подъем разгибом через высокий угол в упор
- из упора, махом назад отодвиг в вис – большой оборот в стойку на руках
- оборот назад под жердями в упор, отодвиг в упор на руки
- подъём махом вперёд – махом назад стойка с поворотом на 180^0 плечом вперёд
- махом вперёд поворот кругом в упор (оберучный) 60^0-90^0
- махом вперёд поворот кругом в стойку на руках (оберучный)
- махом вперёд сальто назад прямым телом (или мах вперёд, сальто вперёд согнувшись) в соскок

Р – со стойки большим махом отодвиг в вис – подъём в упор (мой)

- двойное сальто назад в группировке в соскок

Перекладина

И.П. – вис хватом сверху

- из виса хватом сверху, поднимая прямые ноги вперёд, мах назад броском, мах дугой, хлёстом мах назад, махом вперёд перехват в хват снизу
- махом назад поворот на 180^0 в хват снизу – махом назад перехват в хват сверху
- большим махом вперёд поворот кругом с одновременным перехватом рук в хват сверху на уровне 60^0-90^0
- оборот назад в упоре в стойку на руках
- большой оборот назад
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (келлеровский)
- большой оборот вперёд – перемах в вис согнувшись, оборотом вперёд выкрут в стойку на руках обратным хватом (адлер)
- большой оборот в обратном хвате
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперёд с поворотом кругом плечом вперёд в стойку на руках
- большой оборот назад – перемах в вис согнувшись ноги врозь, оборот назад в стойку на руках (штальдер)
- большой оборот назад – сальто назад прямым телом в соскок

Р - большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках (эндо)

- большим оборотом назад – двойное сальто назад в группировке в сосок

/гимнастки/

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 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 360^0)
- сальто вперед/боком и назад
- двойное сальто
- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

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 из таблицы трудности

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 из таблицы трудности

2. <u>Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)</u> /гимнасты/

Акробатика

- соединение прыжков
- двойные сальто с поворотами
- базовые комбинации прыжков

Конь

- круги с противовращениями
- круги с одноимёнными поворотами
- круги с проходками вперёд и назад по ручкам
- движения в стойку на руках
- сложные соскоки

Кольца

- силовые упражнения
- подъёмы махом вперёд и назад в статическое положение
- маховые сальтовые элементы
- сложные соскоки

Опорный прыжок

- сложные прыжки с переворота
- сложные прыжки «цукахаха»
- сложные прыжки «касамацу»
- сложные прыжки с рондата

Брусья

- соскоки
- элементы в висе

- элементы в упоре махом
- элементы в коротком висе
- элементы в упоре на руках махом

Перекладина

- закладки
- обороты с выкрутами
- соскоки
- перелёты
- вращения

3. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

/гимнасты/

Акробатика

- соединение прыжков
- двойные сальто с поворотами
- базовые комбинации прыжков

Конь

- круги с противовращениями
- круги с одноимёнными поворотами
- круги с проходками вперёд и назад по ручкам
- движения в стойку на руках
- сложные соскоки

Кольца

- силовые упражнения
- подъёмы махом вперёд и назад в статическое положение
- маховые сальтовые элементы
- сложные соскоки

Опорный прыжок

- сложные прыжки с переворота
- сложные прыжки «цукахаха»
- сложные прыжки «касамацу»
- сложные прыжки с рондата

Брусья

- соскоки
- элементы в висе
- элементы в упоре махом
- элементы в коротком висе
- элементы в упоре на руках махом

Перекладина

- закладки
- обороты с выкрутами
- соскоки
- перелёты
- вращения

5.Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ССМ, ВСМ)

/гимнастки/

Акробатика

- сальтовые элементы
- рондат-фляк-сальто назад с поворотами на 360-720 градусов

- двойное сальто назад
- комбинации акробатических прыжков
- батутная подготовка
- в/упр согласно спец. требований программ 1разряда, КМС и МС

Опорный прыжок

- переворот вперед с поворотом на 360 градусов
- переврот вперед-сальто вперед
- «цукахара» согнувшись»
- «цукахара» с поворотом на 360 градусов
- рондатовые прыжки

Брусья разновысокие

- повороты из стойки на руках
- большой оборот (варианты)
- подлеты и перелеты большим махом
- сальтовый элемент
- соскок (варианты)
- соединения элементов

Бревно

- медленные перевороты
- темповые перевороты
- сальтовые элементы вперед
- сальтовые элементы назад
- акробатические связки
- прыжки в шпагат
- повороты на одной ноге на 360 градусов и больше
- соскок согласно спец. требований программы

Приложение № 4

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК

1. Материал для групп начальной подготовки

Партерная хореография

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.
3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине.
7. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
8. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.
9. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотном положении (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях.
10. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
11. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.
12. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
13. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
14. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
15. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
16. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
17. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.То же, но в положении лежа на спине.
18. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгабая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.То же, но в различных исходных

положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
19. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.
20. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

1.1. Материал для групп начальной подготовки 1-го года

Упражнения у станка

1. Позиции ног: 6-ая, свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°)..
2. Постановка корпуса, положение рук на станке.
3. Деми плие по 6-ой и 1-ой развёрнутой позиции
4. Повороты головы.
5. Соте по 6-ой позиции.

Упражнения на середине зала

1. Шаг с носка.
2. Шаг на полупальцах.
3. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.
4. Бег с захлёстыванием голени назад.
5. Прыжки на обеих ногах и отдельно на каждой.
6. Прыжки с поворотом на180 градусов.

Элементы гимнастики и ритмики

1. Наклоны корпуса (стоя и сидя), повороты корпуса.
2. Упражнения для стопы (вытягивание и сокращение) по 6-ой позиции, сидя.
3. Поочерёдное поднимание ног из 1-ой позиции на 45 градусов, сидя.
4. Волны руками вперёд и в сторону, позже с деми плие по 6-ой позиции.

Элементы танца и выразительности

1. Шаг с подскоком.
2. Этюды на выразительность (изображение зверей, растений, любых проявлений природы.)
3. Подвижные игры под музыкальное сопровождение.

1.2. Материал для групп начальной подготовки 2-го года

Упражнения у станка.

1. Позиции ног 1-ая, 2-ая, 3-я, постановка корпуса.
2. Релеве по 6-ой позиции лицом к опоре, затем боком.
3. Деми плие по I, II, III п.; гран плие по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.
4. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад.
5. Батман тандю с деми плие в сторону и вперёд по I позиции. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.
6. Ронд де жамб пар тер на 1/4 круга с возвращением в I позицию.
7. Релеве лян в сторону на 45 градусов и затем на 90 градусов по I позиции.
8. Гран батман жэтэ - высокие махи. Гранд батман жете в сторону по I позиции с фиксацией на носок, позже вперёд и назад, соответственно спиной и лицом к станку.

9. Движения свободной пластики: Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.
10. Изучение прыжка шанжман де пье лицом к станку.
11. Соте по I позиции.

Упражнения на середине зала

1. Шаг с носка, на полупальцах, на пятках.
2. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Перевод рук из позиции в позицию.

Элементы историко-бытового и современного танца

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.
4. Шаг с подскоком.

Равновесия, повороты, прыжки

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.
3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.
4. Прыжки на двух ногах, на каждой отдельно и с поворотом на 180 градусов.
5. Прыжки по 6-ой позиции с поджатыми ногами.
6. Прыжок «козлик» вперёд.

Хореографические упражнения на бревне

1. Ходьба и ее разновидности, с продвижением вперед, назад; шаги галопа.
2. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.
3. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

2. Материал для тренировочных групп до 3-х лет подготовки

Партерная хореография

1. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие.
2. Лежа на спине пассэ выворотное-невыворотное.
3. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
4. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы.
5. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой.
6. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая невыворотно
7. В положении лежа на боку пассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.
8. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.
9. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

10. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.
11. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.
12. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
13. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
14. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
15. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
16. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.
17. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.
18. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.
19. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.
20. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.
21. То же, но с упором ладонью (рука прямая).
22. В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой.
23. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.
24. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п.
25. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотно. По дуге разогнуть ноги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами.
26. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.
27. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.
28. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.
29. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
30. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
31. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.
32. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
33. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.
34. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад.

35. Лежа на животе согнуть выворотно одну ногу (пассэ), то же с другой. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом).
36. Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.
37. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.
38. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой.
39. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя).
40. Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой.
41. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.
42. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.
43. «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх.
44. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке). То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх
45. Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом
46. вновь в положение «шпагата».
47. Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя -назад) и наоборот.
48. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой.

2.1. Материал для учебно-тренировочных групп 1-го года подготовки

Упражнения у станка

1. Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных.
2. Релеве по I, II, V позициям.
3. Деми плие по I, II, V позициям.
4. Батман тандю вперёд, в сторону, назад (крестом) по I лицом к станку.
5. Батман тандю с деми плие крестом.
6. Пассе пар тер (проведение ноги из положения на носке впереди в положение на носок назад и обратно через 1-ю позицию).
7. Пор де бра у станка (подготовительное положение руки, 1-ая, затем 2-ая позиция), взявшись одной рукой за станок.
8. Батман тандю жете по 1-ой позиции с остановкой на носке в сторону, позже вперёд и назад.
9. Релеве лян лицом к станку в сторону, затем вперёд и назад по 1-ой позиции на 45 градусов. Позже изучается на 90 градусов.
10. «Волны» всем корпусом лицом к станку.
11. Прыжки по 6-ой позиции лицом к станку с разведением ног в «шпагат».
12. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры- лицом к опоре.

Упражнения на середине зала

1. 1-ое пор де бра (подготовительное положение, I, III, II, позиция, снова подготовительное положение)
2. Деми плие по I, II позициям с переходом из позиции в позицию.
3. Батман тандю вперёд и в сторону по I позиции.
4. Релеве по I, II позициям с переходом из позиции в позицию.
5. Пассе пар тер.
6. Релеве лян вперёд, в сторону, назад на 45 градусов по I позиции, позже на 90 градусов.
7. Прыжки из 6-ой позиции с разведением ног в сторону (подготовка к разножкам в шпагат)
8. Подготовка к поворотам на одной ноге: препрасьон к повороту, с замахом руки через II позицию, встать на полупальцы опорной ноги, руки идут в III позицию, работающая нога согнута в и прижата носком к колену опорной, затем вернуться в исходное положение.

Танцевальные элементы

1. Галоп (шассе) вперёд только правой ногой, затем только левой, затем поочерёдно.
2. Элементы из народного танца.
3. Переменный (тройной) шаг.
4. Сочетание движений ног с движениями рук в простых комбинациях

Равновесия, повороты, прыжки

1. Равновесие нога вперед, с удержанием руками.
2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
3. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°.
4. Поворот махом ноги вперед, назад.
5. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.
6. Прыжки «шагом», изучение.
7. Подготовка к прыжку «шагом со сменой ног». Позже проучивание самого прыжка.
8. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону).
9. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
10. Прыжок шагом с разбега.
11. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360° и более.
12. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360° и более.
13. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.
14. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди. То же с падением в упор лежа.
15. «Пистолет» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной, то же с промахом ноги

2.2. Материал для учебно-тренировочных групп 2-го года

Упражнения у станка.

1. Деми и гранд плие по I, II, V позициям, изучение IV позиции, дэми плие по IV позиции.
2. Батман тандю крестом по V позиции лицом к станку.
3. Батман тандю жете по I позиции, постепенно убирая точки. Позже по V поз.
4. Ронд де жамб пар тер по точкам (понятия ан деор и ан дедан).
5. Релеве лян в сторону, вперёд и назад (спиной и лицом к станку) с пассе.
6. Ретире по 5-ой позиции спереди и сзади.
7. Положение сур ле ку де пье спереди и сзади условное. Позже подготовка к батман фондю.
8. Гранд батман жете в сторону, вперёд и назад по 5-ой позиции (спиной и лицом кстанку).
9. Гранд батман в «кольцо» лицом к станку.
10. Растяжка у станка.
11. Соте по I позиции.

12. Прыжки лицом и боком к станку (разножка в «шпагат»).
13. Боковая «волна».
14. Изучение прыжка шагом со сменой ног боком к станку.

Упражнения на середине.

1. 2-ое пор де бра. Понятие эпальман круазе.
2. Деми плие по I, II, III позициям. Позже по V позиции.
3. Батман тандю крестом по 1-ой позиции.
4. Батман тандю жете крестом по 1-ой позиции с фиксацией на носок.
5. Ронд де жамб пар тер по точкам.
6. Релеве лян по 1-ой позиции на 90 градусов крестом.
7. Гранд батман жете крестом по 1-ой поз.

Танцевальные элементы.

1. Позиции рук в народном танце.
2. Шаг польки с движениями рук.
3. Шаг галопа (шассе) вперёд и в сторону с движениями рук.
4. Комбинации из движений народного танца.
5. Элементы историко-бытовых танцев.

Равновесия, повороты, прыжки

1. Поворот на 180^0,360^0 с захватом руками.
2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.
4. Повороты: шэнэ;
5. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°.
6. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе.
7. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.
8. Прыжки из 6-ой позиции с разведением ног во все шпагаты.
9. Поворот на одной ноге на 180 градусов, позже на 360.
10. Прыжки «козлик» вперёд и назад, позже в повороте на 360 градусов.
11. Прыжки со сменой прямых ног спереди и сзади.
12. Прыжок сиссон ферме (с двух ног на одну).
13. Боковая «волна» с руками.
14. Изучение прыжка шагом в кольцо, боком к станку.
15. Изучение прыжка шагом со сменой ног в кольцо боком к станку.
16. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону).
17. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
18. Прыжок шагом с разбега.
19. Прыжок шагом со сменой ног.
20. Вертикальные прыжки с поворотом на 180^0, 360^0,540^0 .
21. Прыжки на месте, с подтягиванием ног к груди, назад, то же с поворотом на 180^0, 360^0,540^0 .
22. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди. То же с падением в упор лежа.
23. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

2.3. Материал для учебно-тренировочных групп 3-го года

Упражнения у станка.

1. Гранд плие по IV позиции. (Комбинации деми и гранд плие по I, II, IV и V позициям с руками).
2. Батман тандю по V позиции одной рукой за станок.
3. Батман тандю жете по V позиции одной рукой за станок.
4. Ронд де жамб пар тер на 1/2 круга (соединение ронда и пассе пар тер).
5. Изучение батман фондю лицом к станку вперед, назад и в сторону.
6. Изучение положение сюр ле ку де пье обхватное лицом к станку.
7. Изучение батман девлопе лицом к станку, позже одной рукой за станок.
8. Гранд батман жете одной рукой за станок.
9. Изучение прыжка па эшаппе лицом к станку.
10. Изучение па балянсе лицом к станку.
11. Изучение прыжка фуэте у станка по точкам, отдельно с правой и с левой.
12. Изучение прыжка перекидной с опорой на станок.
13. Изучение бедуинского прыжка с опорой на станок.
14. Подготовка к «верёвочке» (лицом к станку). Позже разучивание движения «верёвочка» (лицом к станку).
15. Разучивание движения «качалочка» (лицом к станку).

Упражнения на середине.

1. Гранд плие по всем позициям.
2. Батман тандю по V позиции.
3. Батман тандю жете по V позиции.
4. Ронд де жамб пар тер с пассе пар тер на 1/2 круга.
5. Релеве лян по V позиции.
6. Гранд батман по V позиции.
7. Эпальман эфассе.

Равновесия, повороты, прыжки

1. Поворот на 360^0,540^0 с захватом руками.
2. Соте по всем позициям.
3. Сценический сиссон (прыжок толчком одной ноги с приземлением на одну).
4. Прыжок «шагом в кольцо», также прыжок толчком двумя в шпагат в кольцо.
5. Прыжок шагом со сменой ног.
6. Прыжок с поворотом на 720^0 с подтягиванием ног к груди.
7. Прыжок с поворотом на 720^0.
8. Изучение прыжка шагом со сменой ног в кольцо.
9. Прыжок фуэте. (Изучается только после усвоения его у станка).
10. Повороты на одной ноге на 540 градусов, позже на 720 градусов.
11. Подготовка к повороту с ногой, поднятой на 90 градусов впереди.
12. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

Танцевальные элементы.

1. Связки из знакомых танцевальных элементов на середине.
2. Комбинации из движений историко-бытовых танцев.

3. Материал для учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет подготовки

3.1. Материал для учебно-тренировочных групп 4-го года подготовки

Упражнения у станка

1. Комбинации деми и гранд плие в сочетании с пор де бра.
2. Батман тандю в сочетании с деми плие по IV и II позициям.
3. Батман тандю жете пике.

4. Препрасьон к ронд де жамб пар тер.
5. Изучение батман дэвлопе томбе.
6. Батман фондю одной рукой за станок.
7. Изучение батман фраппе лицом к станку, позже одной рукой за станок.
8. Гранд батман жете пуанте.
9. Растяжка у станка с пор де бра.
10. Изучение позы аттитюд (лицом к станку).
11. Изучение прыжка па жете (лицом к станку).

Упражнения на середине

1. Те же упражнения, что и у станка.
2. Поворот с ногой, поднятой на 90 градусов вперёд.
3. Позы 1-го, 2-го и 3-го арабесков.
4. Па балянсе.

Равновесия, повороты, прыжки

1. Па эшаппе.
2. Шанжман де пье.
3. «Пистолет» в повороте на 540^0, позже на 720^0.
4. Разножка в повороте на 180^0, позже на 360^0.
5. Прыжок «шагом со сменой ног» с приземлением на две ноги, позже с поворотом на 90^0 («джонсон»).
6. Поворот с наклоном туловища вперед («иллюзион»).
7. Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, подводящие упражнения к перекидному прыжку, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.
8. Выполнение серии прыжков с поворотом.
9. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».
10. Прыжки шагом с поворотом.
11. Поворот на 540^0,720^0 с захватом руками.
12. Повороты: шэнэ в быстром темпе.

3.2. Материал для учебно-тренировочных групп 5-го года, ССМ, ВСМ

Упражнения у станка

1. Комбинации деми и гранд плие.
2. Изучение батман тандю сутеню.
3. Батман тандю жете балянсуар.
4. Ронд де жамб пар тер в сочетании с батман релеве лян.
5. Батман фондю с подниманием на полупальцы
6. Батман фраппе с подниманием на полупальцы.
7. Батман девлоппе с подниманием на полупальцы.
8. Гранд батман жете с подниманием на полупальцы.
9. Растяжка у станка с подниманием на полупальцы.
10. Изучение прыжков с заносками лицом к станку.
11. Изучение у станка прыжка гранд жете антерлясе (перекидной прыжок).

Равновесия, повороты, прыжки

1. Повторение упражнений у станка без поднимания на полупальцы.
2. Поворот в позе аттитюд на 360 градусов.
3. Комбинации адажио с использованием арабесков и различных поворотов.
4. Комбинации пар тер из гимнастических элементов: различные перекаты, волны, элементы малой акробатики, позы и т.д.
5. Па жэте.

6. Комбинации из малых прыжков (соте, па эшаппе, па жете, шанжман де пье, заноски).
7. Прыжок бедуинский в парах, тоже самостоятельно.
8. Прыжок «шагом со сменой ног в кольцо».
9. Прыжок перекидной (после усвоения у станка).
10. Прыжок перекидной в кольцо.
11. Прыжок «Джонсон» с поворотом на 180^0.
12. Прыжок «Фролова».
13. Комбинации из больших прыжков (прыжок «шагом», сиссоны, прыжок «шагом в кольцо», прыжок «шагом со сменой ног» и т.д).

Свободная пластика и движения в стиле модерн

1. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-кверху.
2. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре. Волны в стороны лицом к опоре. Обратная волна туловищем. Целостные волны, целостные взмахи.
3. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Историко-бытовой и народный танец

1. Ча-ча-ча, мамбо.
2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.
3. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.
4. Комбинации из движений народного танца.
5. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Джазовый танец

1. Освоение основных позиций рук джазового танца.
2. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).
3. Изолированные движения плечами: вверх-вниз-поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.
4. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом.
5. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.
6. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.
7. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.
8. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.
9. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.
10. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

<u>Хореографические упражнения на бревне для тренировочных групп</u>

1. Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна.
2. Различные сочетания из ранее пройденных элементов.
3. Повороты на 180^0, 360^0, свободная нога в положении пассэ (невыворотно или выворотно).
4. Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.
5. То же с падением в положение лежа.
6. Повороты махом ногой назад.
7. Прыжки толчком двух ног по классическом позициям (невыворотным).
8. Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом.
9. Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев).

Приложение № 5

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

1. Материал для групп начальной подготовки

Партерная хореография

1. ИП- сед, ноги вместе, руки в стороны:
- поочерёдное и одновременное сгибание и разгибание стоп, коленей;
- поочерёдное и одновременное сгибание и разгибание стоп с постепенным разведением ног в стороны и возвращением в ИП;
- раскрывание стоп в 1 позицию;
- поочерёдное и одновременное поднимание ног вперёд, в стороны (в медленном и быстром темпе);
- круговые движения ногами (наружу и вовнутрь);
- смена ног вперёд;
- «ножницы».
2. ИП – лёжа на животе, руки вверх:
- повороты на 180, 360 вправо и влево;
- поочерёдное и одновременное поднимание ног назад (в медленном и быстром темпе);
- смена ног назад.
3. ИП – лёжа на животе, руки в стороны:
- 1позиция ног;
- поднимание ног в стороны (в медленном и быстром темпе).

1.1. Материал для групп начальной подготовки 1-го года

Упражнения на середине зала

1. Шаг с носка.
2. Шаг на полупальцах.
3. Прыжки вверх на двух ногах и на одной.
4. Прыжки вверх с поворотом на180 градусов.

Элементы гимнастики и ритмики

1. ИП – ОС и сед. Наклоны корпуса (стоя и сидя), повороты корпуса.
2. Упражнения для стопы (сгибание и разгибание) по 1-ой и 6-ой позиции. ИП - сед.
3. Поочерёдное поднимание ног из 1-ой позиции на 45 градусов, ИП-о.с., сед.

Элементы танца и выразительности

1. Этюды на выразительность (изображение зверей, растений, любых проявлений природы.)
2. Подвижные игры под музыкальное сопровождение.

1.2. Материал для групп начальной подготовки 2-го года

Упражнения у станка

1. Позиции ног: 6-ая, свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°)..
2. Постановка корпуса, положение рук на станке.
3. Деми плие по 6-ой и 1-ой развёрнутой позиции

4. Повороты головы.
5. Соте по 6-ой позиции.

Упражнения на середине зала

1. Шаг с носка, на полупальцах, на пятках.
2. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Перевод рук из позиции в позицию.
3. Ходьба и прыжки в полном приседе (лицом вперёд и лицом вперёд), всё повторить с гимнастической палкой.

Элементы историко-бытового и современного танца

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.
4. Шаг с подскоком.

Равновесия, повороты, прыжки

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
2. Повороты приставлением, переступанием, скрестно.
3. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180 градусов, сгибая ноги вперёд (группировка).
4. Прыжок «козлик» вперёд.
5. Прыжок на 360, прыжок со сменой ног вперёд.

2. Материал для учебно-тренировочных групп до 3-х лет подготовки

Партерная хореография

1. ИП-сед, ноги вместе, руки в стороны:
а) ИП- сед, ноги вместе, руки в стороны:
- поочерёдное и одновременное сгибание и разгибание стоп, коленей;
- поочерёдное и одновременное сгибание и разгибание стоп с постепенным разведением ног в стороны и возвращением в ИП;
- раскрывание стоп в 1 позицию;
- поочерёдное и одновременное поднимание ног вперёд, в стороны (в медленном и быстром темпе);
- круговые движения ногами (наружу и вовнутрь);
- смена ног вперёд;
- «ножницы»;
б) ИП- упор, лёжа сзади:
- поднимание ног вперёд, в стороны (в медленном и быстром темпе).
2. ИП – лёжа на животе, руки вверх:
- повороты на 180, 360 вправо и влево;
- поочерёдное и одновременное поднимание ног назад (в медленном и быстром темпе);
- смена ног назад;
ИП- упор лёжа:
- поднимание ног назад, в сторону (в медленном и быстром темпе), на прямых руках и с отжиманием от пола.
3. ИП – лёжа на животе, руки в стороны:
- 1позиция ног;
- поднимание ног в стороны (в медленном и быстром темпе),

- пассе,
- «привет»,
- «гудбайчик»

2.1. Материал для учебно-тренировочных групп 1-го года подготовки

Упражнения у станка

1. Позиции ног 1-ая, 2-ая, 3-я, постановка корпуса.
2. Релеве по 6-ой позиции лицом к опоре, затем боком.
3. Деми плие по I, II, III п.; гран плие по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.
4. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад.
5. Батман тандю с деми плие в сторону и вперёд по I позиции. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.
6. Ронд де жамб пар тер на 1/4 круга с возвращением в I позицию.
7. Релеве лян в сторону на 45 градусов и затем на 90 градусов по I позиции.
8. Гран батман жэтэ - высокие махи. Гранд батман жете в сторону по I позиции с фиксацией на носок, позже вперёд и назад, соответственно спиной и лицом к станку.
9. Движения свободной пластики: Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.
10. Изучение прыжка шанжман де пье лицом к станку.
11. Соте по I позиции.

Упражнения на середине зала

1. 1-ое пор де бра (подготовительное положение, I, III, II, позиция, снова подготовительное положение)
2. Деми плие по I, II позициям с переходом из позиции в позицию.
3. Батман тандю вперёд и в сторону по I позиции.
4. Релеве по I, II позициям с переходом из позиции в позицию.
5. Релеве лян вперёд, в сторону, назад на 45 градусов по I позиции, позже на 90 градусов.
6. Прыжки из 6-ой позиции с разведением ног в сторону (подготовка к разножкам в шпагат)

Танцевальные элементы

1. Галоп (шассе) вперёд только правой ногой, затем только левой, затем поочерёдно.
2. Элементы из народного танца.
3. Переменный (тройной) шаг.
4. Сочетание движений ног с движениями рук в простых комбинациях.
5. 5. Шаги вальса (малый квадрат).

Равновесия, повороты, прыжки

1. Равновесие нога вперед, с удержанием руками.
2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
3. Махом ноги вперёд, поворот на 180.
4. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.
5. Прыжки «шагом», изучение.

6. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону).
7. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
8. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360° и более.
9. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360° и более.
10. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди. То же с падением в упор лежа.

2.2. Материал для учебно-тренировочных групп 2-го года подготовки

Упражнения у станка

1. Изучение V свободной позиции ног, I, II выворотных.
2. Релеве в различных позициях.
3. Деми плие по I, II, V позициям.
4. Батман тандю вперёд, в сторону, назад (крестом) по I лицом к станку.
5. Батман тандю с деми плие крестом.
6. Пор де бра у станка (подготовительное положение руки, 1-ая, затем 2-ая позиция), взявшись одной рукой за станок.
7. Батман тандю жете по 1-ой позиции.
8. Релеве лян лицом и боком к станку.
9. Прыжки по 6-ой позиции лицом к станку с разведением ног в «шпагат».
10. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры- лицом к опоре.

Упражнения на середине

1. Деми плие по I, II, III позициям.
2. Батман тандю крестом по 1-ой позиции.
3. Релеве лян по 1-ой позиции на 90 градусов крестом.
4. Гранд батман жете крестом по 1-ой поз.

Танцевальные элементы

1. Шаг польки с движениями рук.
2. Шаг галопа (шассе) вперёд и в сторону с движениями рук.
3. Комбинации из движений народного танца.
4. Вальсовый шаг (большой квадрат).
5. Элементы эстрадного танца «вару-вару».

Равновесия, повороты, прыжки

1. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой (привет).
2. Вертикальные равновесия, нога вперед, в сторону, назад.
3. Повороты махом ноги вперёд в сочетании с падением вперед в упор лежа.
4. Прыжки из 6-ой позиции с разведением ног в шпагат (на правую, левую, ноги врозь).
5. Прыжки со сменой ног вперёд и назад.
6. Прыжок сиссон ферме (с двух ног на одну).
7. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону).

8. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
9. Прыжок шагом с разбега.
10. Прыжок шагом со сменой ног.
11. Вертикальные прыжки с поворотом на 180^0, 360^0.
12. Прыжок «касаясь», прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди. То же с падением в упор лежа.
13. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

2.3. Материал для учебно-тренировочных групп 3-го года подготовки

Упражнения у станка

1. Деми и гранд плие по I, II, V позициям, изучение IV позиции, дэми плие по IV позиции.
2. Батман тандю крестом по V позиции лицом к станку.
3. Батман тандю жете по I позиции.
4. Ронд де жамб пар тер.
5. Релеве лян в сторону, вперёд и назад (спиной и лицом к станку).
6. Гранд батман жете в сторону, вперёд и назад по 5-ой позиции (спиной и лицом к станку).
7. Гранд батман жете лицом к станку.
8. Растяжка у станка.
9. Соте по I позиции.
10. Прыжок «разножка».
11. Пассе пар тер (проведение ноги из положения на носке впереди в положение на носок назад и обратно через 1-ю позицию).

Упражнения на середине

1. Гранд плие по всем позициям.
2. Батман тандю по V позиции.
3. Батман тандю жете по V позиции.
4. Ронд де жамб пар тер с пассе пар тер.
5. Релеве лян по V позиции.
6. Гранд батман по V позиции.
7. Адажио.

Прыжки

1. Прыжок «шагом», «шагом» со сменой ног.
2. Прыжок с поворотом на $720^{0.}$
3. Мах вперёд, прыжок с поворотом на 180.
4. Связки, соединения хореографических прыжков с элементами малой акробатики.

Танцевальные элементы

1. Связки из разученных танцевальных элементов на середине.
2. Музыкальная композиция «Вару-вару».
3. Соединение акробатических элементов с танцевальными движениями.

3. Материал для учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет подготовки

3.1. Материал для учебно-тренировочных групп 4-го года подготовки

Упражнения у станка

1. Гранд плие по IV позиции. (Комбинации деми и гранд плие по I, II, IV и V позициям).

2. Батман тандю по V позиции боком к опоре.
3. Батман тандю жете по V позиции боком к опоре.
4. Ронд де жамб пар тер на 1/2 круга.
5. Изучение батман девлопе лицом и боком к опоре.
6. Гранд батман жете боком к опоре.
7. Изучение прыжка «перекидной» лицом и боком к опоре.
8. Изучение бедуинского прыжка с опорой на станок.

Упражнения на середине

1. Сочетание поворотов, равновесий, хореографических прыжков с элементами акробатики (в медленном и быстром темпе).

Прыжки

1. Прыжок «шагом», «шагом» со сменой ног.
2. Прыжок с поворотом на $720^{0.}$
3. Мах вперёд, прыжок с поворотом на 180.
4. Связки, соединения хореографических прыжков с элементами малой акробатики.

3.2. Материал для учебно-тренировочных групп 5-го года подготовки

Упражнения у станка

1. Комбинации деми и гранд плие в сочетании с пор де бра.
2. Батман тандю в сочетании с деми плие по IV и II позициям.
3. Батман тандю жете пике.
4. Изучение батман дэвлопе томбе.
5. Батман фондю боком к опоре.
6. Гранд батман жете пуанте.
7. Растяжка у станка с пор де бра.

Прыжки

1. Связки, соединения хореографических прыжков с элементами малой акробатики.
2. Прыжок бедуинский в парах.
3. Прыжок «шагом со сменой ног в шпагат».
4. Прыжок «перекидной» в шпагат.

Историко-бытовой и народный танец

1. Ча-ча-ча, мамбо, «вару-вару», вальс.
2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.
3. Танцевальные шаги в стиле диско, рок-н-ролла.
4. Комбинации из движений народного танца.
5. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями, акробатическими элементами.

4. Материал для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Упражнения у станка

1. Комбинации деми и гранд плие в сочетании с пор де бра.
2. Батман тандю в сочетании с деми плие по IV и II позициям.
3. Батман тандю жете пике.
4. Изучение батман дэвлопе томбе.
5. Батман фондю боком к опоре.
6. Гранд батман жете пуанте.
7. Растяжка у станка с пор де бра.

Прыжки

1. Связки, соединения хореографических прыжков с элементами малой акробатики.
2. Прыжок бедуинский в парах.
3. Прыжок «шагом со сменой ног в шпагат».
4. Прыжок «перекидной» в шпагат.

Историко-бытовой и народный танец

1. Ча-ча-ча, мамбо, «вару-вару», вальс.
2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.
3. Танцевальные шаги в стиле диско, рок-н-ролла.
4. Комбинации из движений народного танца.
5. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями, акробатическими элементами.

Приложение № 1

Учебно-тренировочный план для группы _____на 2023-2024 учебный год. тренера-преподавателя

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
Количество учебно-тренировочных дней													
Количество учебно-тренировочных часов													
ОФП													
ОФП (самостоятельно)													
СФП													
СФП (самостоятельно)													
Участие в спортивных соревнованиях													
Количество соревнований, в том числе КПН; ОФП,СФП													
Техническая подготовка: изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья													
Тактическая,													
Теоретическая,													
Психологическая подготовка													
Инструкторская,													
судейская практика													
Медицинские, медико-биологич,													
восстановительные мероприятия													
тестирование и контроль													
Всего													
Самостоятельная подготовка													
Итого													

Приложение № 2

Контрольные упражнения по ОФП, СФП

ТАБЛИЦА № 1 гимнастки - 6 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	подтягивание в висе (кол-во раз)	угол в висе (сек)	поднимание ног до 90º, из виса на гимн. стенке (кол. раз)	переворот силой в упор из виса стоя (кол. раз)
результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы
4,4 – 10,0	150 – 10,0	10 – 10,0	20 – 10,0	20 – 10,0	10 – 10,0
4,5 – 9,5	145 – 9,5	9 – 9,0	17-18 – 9,5	19 – 9,5	9 – 9,0
4,6 – 9,0	140 – 9,0	8 – 8,0	15-16 – 9,0	18 – 9,0	8 – 8,0
4,7 – 8,5	135 – 8,5	7 – 7,0	13-14 – 8,5	17 – 8,5	7 – 7,0
4,8 – 8,0	130 – 8,0	6 – 6,0	11-12 – 8,0	16 – 8,0	6 – 6,0
4,9 – 7,5	125 – 7,5	5 – 5,0	9-10 – 7,5	15 – 7,5	5 – 5,0
5,0 – 7,0	120 – 7,0	4– 4,0	7-8 – 7,0	14 – 7,0	4 – 4,5
5,1 – 6,5	115 – 6,5	3 – 3,0	5-6 – 6,5	13 – 6,5	3– 4,0
5,2 – 6,0	110 – 6,0	2 – 2,5	4 – 6,0	12 – 6,0	2 – 3,5
5,3 – 5,5	105 – 5,5	1– 2,0	3 – 5,0	11 – 5,5	1 – 3,0
5,4 – 5,0	100 – 5,0		2 – 4,0	10 – 5,0	
5,5 – 4,5	95 – 4,5		1 – 3,0	9 – 4,5	
5,6 – 4,0	90 – 4,0			8 – 4,0	
5,7 – 3,5	85 – 3,5			7 – 3,5	
5,8 – 3,0	80 – 3,0			6 – 3,0	
5,9 – 2,5	75 – 2,5			5 – 2,5	
6,0– 2,0	70– 2,0			4– 2,0	
6,1– 1,5	65– 1,5			3– 1,5	
6,2 – 1,0	60 – 1,0			2 – 1,0	
6,3 – 0,5	55 – 0,5			1 – 0,5	

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)

ТАБЛИЦА № 2 гимнастки - 7 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	напрыгивание на тумбочку (кол. раз)	угол в упоре на бревне (сек)	угол в висе (сек)	поднимание ног до 90°\,из виса на гимн. стенке (кол. раз)	спичаг из упора стоя ноги врозь возле стены (кол. раз)	подтягивание в висе (кол-во раз)
результат - баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы
3,7 – 10,0	160 – 10,0	50 – 10,0	20 – 10,0	20 – 10,0	40 – 10,0	15 – 10,0	15 – 10,0
3,8 – 9,5	155 – 9,5	49 – 9,5	17-18 – 9,5	17-18 –	35 – 9,5	14 – 9,5	14 – 9,5
3,9 – 9,0	150 – 9,0	47-48 – 9,0	15-16 – 9,0	9,5	30 – 9,0	13 – 9,0	13 – 9,0
4,0 – 8,5	145 – 8,5	45-46 – 8,5	13-14 – 8,5	15-16 –	27 – 8,5	12 – 8,5	12 – 8,5
4,1 – 8,0	140 – 8,0	43-44 – 8,0	11-12 – 8,0	9,0	23 – 8,0	11 – 8,0	11 – 8,0
4,2 – 7,5	135 – 7,5	41-42– 7,5	9-10 – 7,5	13-14 –	20 – 7,5	10 – 7,5	10 – 7,5
4,3 – 7,0	130 – 7,0	39-40 – 7,0	7-8 – 7,0	8,5	17 – 7,0	9 – 7,0	9 – 7,0
4,4 – 6,5	125 – 6,5	37-38 – 6,5	5 – 6,5	11-12 –	15 – 6,5	8 – 6,5	8 – 6,5
4,5 – 6,0	120 – 6,0	35-36 – 6,0	4 – 5,0	8,0	14 – 6,0	7 – 6,0	7 – 6,0
4,6 – 5,5	115 – 5,5	33-34 – 5,5	3 – 3,0	9-10 – 7,5	13 – 5,5	6 – 5,5	6 – 5,5
4,7 – 5,0	110 – 5,0	31-32 – 5,0	2– 2,0	7-8 – 7,0	11-12 – 5,0	5 – 5,0	5 – 5,0
4,8 – 4,5	105 – 4,5	29-30 – 4,5	1 – 1,0	5 – 6,5	10 – 4,5	4 – 4,0	4 – 4,5
4,9 – 4,0	100 – 4,0	27-28 – 4,0		4 – 5,0	9 – 4,0	3 – 3,0	3 – 4,0
5,0 – 3,5	95 – 3,5	25-26 – 3,5		3 – 3,0	8 – 3,5	2– 2,0	2 – 3,5
5,1 – 3,0	90 – 3,0	24 – 3,0		2– 2,0	7 – 3,0	1 – 1,0	1 – 3,0
5,2 – 2,5	85– 2,0	23 – 2,5		1 – 1,0	6 – 2,5		
5,3– 2,0	80 – 1,0	22– 2,0			5– 2,0		
5,4– 1,5	75 – 0,5	21– 1,5			4– 1,5		
5,5 – 1,0		20 – 1,0			2 – 1,0		
5,6 – 0,5		19 – 0,5			1 – 0,5		

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)

ТАБЛИЦА № 3 гимнастки - 8 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	подтягивание в висе за 10 сек. (кол-во раз)	напрыгивание на стул (кол. раз)	угол в упоре на полу (сек)	угол в висе (сек)	поднимание ног на гимн. стенке, до касания над головой (кол. раз)	спичак из упора стоя ноги врозь на низком бревне (кол. раз)	переворот силой в упор (кол. раз)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат - баллы
3,7 – 10,0	160 – 10,0	8 – 10,0	50 – 10,0	20 – 10,0	20 – 10,0	20 – 10,0	5 – 10,0	15 – 10,0
3,8 – 9,5	155 – 9,5	7 – 9,0	49 – 9,5	17-18 – 9,5	17-18 – 9,5	19 – 9,5	4 – 9,0	14 – 9,5
3,9 – 9,0	150 – 9,0	6 – 8,0	47-48 – 9,0	15-16 – 9,0	15-16 – 9,0	18 – 9,0	3 – 7,5	13 – 9,0
4,0 – 8,5	145 – 8,5	5 – 7,0	45-46 – 8,5	13-14 – 8,5	13-14 – 8,5	17 – 8,5	2 – 6,0	12 – 8,5
4,1 – 8,0	140 – 8,0	4 – 6,0	43-44 – 8,0	11-12 – 8,0	11-12 – 8,0	16 – 8,0	1 – 4,0	11 – 8,0
4,2 – 7,5	135 – 7,5	3 – 4,5	41-42– 7,5	9-10 – 7,5	9-10 – 7,5	15 – 7,5		10 – 7,5
4,3 – 7,0	130 – 7,0	2 – 3,0	39-40 – 7,0	7-8 – 7,0	7-8 – 7,0	14 – 7,0		9 – 7,0
4,4 – 6,5	125 – 6,5	1 – 1,5	37-38 – 6,5	5 – 6,5	5 – 6,5	13 – 6,5		8 – 6,5
4,5 – 6,0	120 – 6,0		35-36 – 6,0	4 – 5,0	4 – 5,0	12 – 6,0		7 – 6,0
4,6 – 5,5	115 – 5,5		33-34 – 5,5	3 – 3,0	3 – 3,0	11 – 5,5		6 – 5,5
4,7 – 5,0	110 – 5,0		31-32 – 5,0	2– 2,0	2– 2,0	10 – 5,0		5 – 5,0
4,8 – 4,5	105 – 4,5		29-30 – 4,5	1 – 1,0	1 – 1,0	9 – 4,5		4 – 4,0
4,9 – 4,0	100 – 4,0		27-28 – 4,0			8 – 4,0		3 – 3,0
5,0 – 3,5	95 – 3,5		25-26 – 3,5			7 – 3,5		2 – 2,0
5,1 – 3,0	90 – 3,0		24 – 3,0			6 – 3,0		1 – 1,0
5,2 – 2,5	85– 2,0		23 – 2,5			5 – 2,5		
5,3– 2,0	80 – 1,0		22– 2,0			4– 2,0		
5,4– 1,5	75 – 0,5		21– 1,5			3– 1,5		
5,5 – 1,0			20 – 1,0			2 – 1,0		
5,6 – 0,5			19 – 0,5			1 – 0,5		

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)

ТАБЛИЦА № 4 гимнастки - 9-10 лет по году рождения

бег 20м. (сек.)	прыжок в длину с места (см)	канат 3 м без помощи ног (сек) **10лет**	напрыгивание за 1 мин. высота 45 см (кол. раз)	подтягивание в висе за 10 сек. (кол-во раз) **9лет**	высокий угол на бревне (сек)	горизонтальный вис спереди, ноги врозь (сек)	поднимание ног из угла на гимн. стенке, до касания над головой (кол. раз)	на низком бревне-спичаг (кол. раз)	стойка на руках (сек)	подъем разгибом на нижней жерди (кол. раз)
результат -баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат - баллы
3,5 – 10,0	180 – 10,0	7,3 – 10,0	70 – 10,0	10 – 10,0	20 – 10,0	20 – 10,0	15 – 10,0	8 – 10,0	25 – 10,0	15 – 10,0
3,6 – 9,0	175 – 9,5	7,6 – 9,5	68 – 9,5	9 – 9,0	17-18 –	19 – 9,5	14 – 9,5	7 – 9,0	23 – 9,5	14 – 9,5
3,7 – 8,0	170 – 9,0	8,0 – 9,0	66 – 9,0	8 – 8,0	9,5	18 – 9,0	13 – 9,0	6 – 8,0	21 – 9,0	13 – 9,0
3,8 – 7,0	165 – 8,5	8,5 – 8,5	64 – 8,5	7 – 7,0	15-16 –	17 – 8,5	12 – 8,5	5 – 7,0	19 – 8,5	12 – 8,5
3,9 – 6,0	160 – 8,0	9,0 – 8,0	62 – 8,0	6 – 6,0	9,0	16 – 8,0	11 – 8,0	4 – 6,0	17 – 8,0	11 – 8,0
4,0 – 5,0	155 – 7,5	9,5 – 7,5	60– 7,5	5 – 5,0	13-14 –	15 – 7,5	10 – 7,5	3 – 5,0	15 – 7,5	10 – 7,5
4,2 – 4,5	150 – 7,0	10,0 – 7,0	58 – 7,0	4 – 3,5	8,5	14 – 7,0	9 – 7,0	2 – 4,0	13 – 7,0	9 – 7,0
4,4 – 4,0	145 – 6,5	10,5 – 6,5	56 – 6,5	3 – 2,0	11-12 –	13 – 6,5	8 – 6,5	1 – 3,0	11 – 6,5	8 – 6,5
4,6 – 3,5	140 – 6,0	11,0 – 6,0	54 – 6,0	2 – 1,0	8,0	12 – 6,0	7 – 6,0		9 – 6,0	7 – 6,0
4,8 – 3,0	135 – 5,5	11,5 – 5,5	52 – 5,5	1 – 0,5	9-10 – 7,5	11 – 5,5	6 – 5,5		7 – 5,5	6 – 5,5
5,0 – 2,5	130 – 5,0	12.0 – 5,0	50 – 5,0		7-8 – 7,0	10 – 5,0	5 – 5,0		6 – 5,0	5 – 5,0
5,2– 2,0	125 – 4,5	12,5 – 4,5	48 – 4,5		5 – 6,5	9 – 4,5	4 – 4,5		5 – 4,5	4 – 4,0
5,4– 1,5	120 – 4,0	13,0 – 4,0	46 – 4,0		4 – 5,0	8 – 4,0	3 – 4,0		4 – 4,0	3 – 3,0
5,6 – 1,0	115 – 3,5	13,5 – 3,5	44 – 3,5		3 – 3,0	7 – 3,5	2 – 3,5		3 – 3,5	2 – 2,0
5,8 – 0,5	110 – 3,0	14,0 – 3,0	42 – 3,0		2– 2,0	6 – 3,0	1 – 3,0		2 – 3,0	1 – 1,0
	105 – 2,5	14,5– 2,0	40 – 2,5		1 – 1,0	5 – 2,5			1 – 2,5	
	100– 2,0	15,0 – 1,0	38– 2,0			4– 2,0				
	95– 1,5		36– 1,5			3– 1,5				
	90 – 1,0		34 – 1,0			2 – 1,0				
	85 – 0,5		32 – 0,5			1 – 0,5				

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)

ТАБЛИЦА № 5 гимнастки - 11-13 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 3 м (сек)	напрыгивание за 1 мин. высота 55 см. (кол. раз)	высокий угол (сек)	горизонтальный вис спереди (сек)	поднимание ног из угла на гимн. стенке, до касания над головой (кол. раз)	спичаг на бревне (кол. раз)	стойка на руках (сек)	подъем разгибом на нижней жерди (кол. раз)	сумма сбавок за гибкость
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,3 – 10,0	210 – 10,0	7,3 – 10,0	90 – 10,0	41 – 10,0	30 – 10,0	19 – 10,0	12 – 10,0	100 – 10,0	20 – 10,0	0,0 – 10,0
3,4 – 9,5	205 – 9,5	7,6 – 9,5	86 – 9,5	36 – 9,5	29 – 9,5	18 – 9,5	11 – 9,5	95 – 9,5	19 – 9,5	0,3 – 9,5
3,5 – 9,0	200 – 9,0	8,0 – 9,0	82 – 9,0	31 – 9,0	28 – 9,0	17 – 9,0	10 – 9,0	90 – 9,0	18 – 9,0	0,5 – 9,0
3,6 – 8,5	195 – 8,5	8,5 – 8,5	78 – 8,5	26 – 8,5	26 – 8,5	16 – 8,5	9 – 8,5	85 – 8,5	17 – 8,5	0,8 – 8,5
3,7 – 8,0	190 – 8,0	9,0 – 8,0	74 – 8,0	21 – 8,0	24 – 8,0	15 – 8,0	8 – 8,0	80 – 8,0	16 – 8,0	1,0 – 8,0
3,8 – 7,5	185 – 7,5	9,5 – 7,5	70 – 7,5	16 – 7,5	22 – 7,5	14 – 7,5	7 – 7,5	75 – 7,5	15 – 7,5	1,3 – 7,5
3,9 – 7,0	180 – 7,0	10,0 – 7,0	66 – 7,0	14 – 7,0	20 – 7,0	13 – 7,0	6 – 7,0	70 – 7,0	14 – 7,0	1,5 – 7,0
4,0 – 6,5	175 – 6,5	10,5 – 6,5	62 – 6,5	12 – 6,5	18 – 6,5	12 – 6,5	5 – 6,5	65 – 6,5	13 – 6,5	1,8 – 6,5
4.1 – 6,0	170 – 6,0	11,0 – 6,0	58 – 6,0	10 – 6,0	16 – 6,0	11 – 6,0	4 – 6,0	60 – 6,0	12 – 6,0	2,0 – 6,0
4.2 – 5,5	165 – 5,5	11,5 – 5,5	54 – 5,5	8 – 5,5	14 – 5,5	10 – 5,5	- – 5,5	55 – 5,5	11– 5,5	2,3 – 5,5
4,3 – 5,0	160 – 5,0	12.0 – 5,0	50 – 5,0	7 – 5,0	12 – 5,0	9 – 5,0	- – 5,0	50 – 5,0	10 – 5,0	2,5 – 5,0
4,4 – 4,5	155 – 4,5	12,5 – 4,5	48 – 4,5	6 – 4,5	10 – 4,5	8 – 4,5	- – 4,5	45 – 4,5	9 – 4,5	2,8 – 4,5
4,5 – 4,0	150 – 4,0	13,0 – 4,0	46 – 4,0	5 – 4,0	9 – 4,0	7 – 4,0	- – 4,0	40 – 4,0	8 – 4,0	3,0 – 4,0
4,6 – 3,5	145 – 3,5	13,5 – 3,5	44 – 3,5	4 – 3,0	8 – 3,5	6 – 3,5	3 – 3,5	35 – 3,5	7 – 3,5	3,3 – 3,5
4,7 – 3,0	140 – 3,0	14,0 – 3,0	42 – 3,0	3 – 2,0	6 – 3,0	5 – 3,0	- – 3,0	30 – 3,0	6 – 3,0	3,5 – 3,0
4,8 – 2,5	135 – 2,5	14,5– 2,0	40 – 2,5	2 – 1,0	5 – 2,5	4 – 2,5	2 – 2,5	25 – 2,5	5 – 2,5	3,8 – 2,5
4,9 – 2,0	130 – 2,0	15,0 – 1,0	38– 2,0	1 – 0,5	4– 2,0	3 – 2,0	- – 2,0	20– 2,0	4– 2,0	4,0 – 2,0
5,0– 1,5	125 – 1,5		36– 1,5		3– 1,5	2 – 1,5	1– 1,5	15– 1,5	3– 1,5	4,3 – 1,5
5,1 – 1,0	120 – 1,0		34 – 1,0		2 – 1,0	1 – 1,0		10 – 1,0	2 – 1,0	4,5 – 1,0
5,2 – 0,5	115 – 0,5		32 – 0,5		1 – 0,5			5 – 0,5	1 – 0,5	5,0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)

ТАБЛИЦА № 6 гимнастки - 14 лет по году рождения и старше

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 3 м (сек)	напрыгивание за 1 мин. высота 55 см. (кол. раз)	высокий угол (сек)	горизонтальный вис спереди (сек)	поднимание ног из виса на гимн. стенке 10р.на время(сек)	спичаг на бревне (кол. раз)	стойка на руках (сек)	подъем разгибом (кол. раз)	сумма сбавок за гибкость
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,2 – 10,0	240 – 10,0	5,5 – 10,0	90 – 10,0	45 – 10,0	30 – 10,0	12 – 10,0	12– 10,0	120 – 10,0	26 – 10,0	0,0 – 10,0
3,3 – 9,5	231 – 9,5	6,0 – 9,5	86 – 9,5	41 – 9,5	29 – 9,5	13 – 9,0	11 – 9,5	101 – 9,5	23 – 9,5	0,4 – 9,5
3,4 – 9,0	230 – 9,0	6,1 – 9,0	82 – 9,0	40 – 9,0	28 – 9,0	14 – 8,0	10 – 9,0	100 – 9,0	22 – 9,0	0,5 – 9,0
3,5 – 8,5	221 – 8,5	6,6 – 8,5	78 – 8,5	36 – 8,5	25 – 8,5	15 – 7,0	9 – 8,5	91 – 8,5	21 – 8,5	0,9 – 8,5
3,6 – 8,0	220 – 8,0	6,7 – 8,0	74 – 8,0	35 – 8,0	24 – 8,0	16 – 6,0	8 – 8,0	90 – 8,0	20 – 8,0	1,0 – 8,0
3,7 – 7,5	211 – 7,5	7,2 – 7,5	70 – 7,5	30 – 7,5	21 – 7,5	17 – 5,0	7 – 7,0	80 – 7,5	19 – 7,5	1,4 – 7,5
3,8 – 7,0	210 – 7,0	7,3 – 7,0	66 – 7,0	29 – 7,0	20 – 7,0	18 – 3,0	6 – 6,0	71 – 7,0	18 – 7,0	1,5 – 7,0
3,9 – 6,5	201 – 6,5	7,8 – 6,5	62 – 6,5	24 – 6,5	17 – 6,5	19 – 2,0	5 – 5,0	70 – 6,5	17 – 6,5	1,9 – 6,5
4.0 – 6,0	200 – 6,0	7,9 – 6,0	58 – 6,0	23 – 6,0	16 – 6,0	20 – 1,0	4 – 4,0	61 – 6,0	16 – 6,0	2,0 – 6,0
4.1 – 5,5	191 – 5,5	8,4 – 5,5	54 – 5,5	18 – 5,5	13 – 5,5		3 – 3,0	60 – 5,5	15 – 5,5	2,4 – 5,5
4,2 – 5,0	190 – 5,0	8,5 – 5,0	50 – 5,0	17 – 5,0	12 – 5,0		2– 2,0	51 – 5,0	14 – 5,0	2,5 – 5,0
4,3 – 4,5	181 – 4,5	9,0 – 4,5	48 – 4,5	12 – 4,5	9 – 4,5		1 – 1,0	50 – 4,5	13 – 4,5	2,9 – 4,5
4,4 – 4,0	180 – 4,0	9,1 – 4,0	46 – 4,0	11 – 4,0	8 – 4,0			41 – 4,0	12– 4,0	3,0 – 4,0
4,5 – 3,5	171 – 3,5	9,6 – 3,5	44 – 3,5	6 – 3,5	6 – 3,5			40 – 3,5	11 – 3,5	3,4 – 3,5
4,6 – 3,0	170 – 3,0	9,7 – 3,0	42 – 3,0	5 – 3,0	5 – 3,0			31 – 3,0	10 – 3,0	3,5 – 3,0
4,7 – 2,5	161 – 2,5	10,2 – 2,5	40 – 2,5	3 – 2,5	4 – 2,5			30 – 2,5	7 – 2,5	3,9 – 2,5
4,8 – 2,0	160– 2,0	10,3 – 2,0	38– 2,0	2 – 2,0	3– 2,0			21– 2,0	6– 2,0	4,0 – 2,0
4,9– 1,5	151– 1,5	10,8 – 1,5	36– 1,5	1 – 1,0	2– 1,5			20– 1,5	5– 1,5	4,4 – 1,5
5,0 – 1,0	150 – 1,0	10,9 – 1,0	34 – 1,0		1 – 1,0			10 – 1,0	4– 1,0	4,5 – 1,0
5,2 – 0,5	140 – 0,5	11,4 – 0,5	32 – 0,5					5 – 0,5	2 – 0,5	5,0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)

Контрольные упражнения по ОФП, СФП

ТАБЛИЦА № 1 гимнасты - 7 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат с помощью ног 5м (сек)	из виса поднимание ног до высокого угла (кол-во раз)	подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	угол в упоре на брусьях (сек)	отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз)	стойка на руках на полу с опорой (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,8 – 10,0	170 – 10,0	14.0 – 10,0	16 – 10,0	15 – 10,0	20.0 – 10,0	15 – 10,0	30.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,9 – 9,5	165 – 9,5	14.5 – 9,5	15 – 9,5	14 – 9,5	19.0 – 9,5	14 – 9,5	28.0 – 9,5	0.4 – 9,5
4,0 – 9,0	160 – 9,0	15.0 – 9,0	14 – 9,0	13 – 9,0	18.0 – 9,0	13 – 9,0	26.0 – 9,0	0.8 – 9,0
4,1 – 8,5	155 – 8,5	15.5 – 8,5	13 – 8,5	12 – 8,5	17.0 – 8,5	12 – 8,5	24.0 – 8,5	1.0 – 8,5
4,2 – 8,0	150 – 8,0	16.0 – 8,0	12 – 8,0	11 – 8,0	16.0 – 8,0	11 – 8,0	22.0 – 8,0	1.2 – 8,0
4,3 – 7,5	145 – 7,5	16.5 – 7,5	11 – 7,5	10 - 7,5	15.0 – 7,5	10 - 7,5	20.0 – 7,5	1.4 – 7,5
4,4 – 7,0	140 – 7,0	17.0 – 7,0	10 – 7,0	9 – 7,0	14.0 – 7,0	9 – 7,0	18.0 – 7,0	1.6 – 7,0
4,5 – 6,5	135 – 6,5	17.5 – 6,5	9 – 6,5	8 – 6,5	13.0 – 6,5	8 – 6,5	16.0 – 6,5	1.8 – 6,5
4,6 – 6,0	130 – 6,0	18.0 – 6,0	8 – 6,0	7 – 6,0	12.0 – 6,0	7 – 6,0	14.0 – 6,0	2.0 - 6,0
4,7 – 5,5	125 – 5,5	18.5 – 5,5	7 – 5,5	6 – 5,5	11.0 – 5,5	6 – 5,5	12.0 – 5,5	2.2 - 5,5
4,8 – 5,0	120 – 5,0	19.0 – 5,0	6 – 5,0	5 – 5,0	10.0 – 5,0	5 – 5,0	10.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,9 – 4,5	115 – 4,5	19.5 – 4,5	5 – 4,5	--	9.0 – 4,5	--	9.0 - 4,5	2.6 – 4,5
5,0 – 4,0	110 – 4,0	20.0 – 4,0	4 – 4,0	4 – 4,0	8.0 – 4,0	4 – 4,0	8.0 – 4,0	2.8 – 4,0
5,1 – 3,5	105 – 3,5	20.5 – 3,5	–	--	7.0 – 3,5	--	7.0 – 3,5	3.0 – 3,5
5,2 – 3,0	100 – 3,0	21.0 – 3,0	3 – 3,0	3 – 3,0	6.0 – 3,0	3 – 3,0	6.0 – 3,0	3.5 – 3,0
5,3 – 2,5	95 – 2,5	21.5 – 2,5	--	--	5.0 - 2,5	--	5.0 – 2,5	4.0 – 2,5
5,4 – 2,0	90 – 2,0	22.0 – 2,0	2 – 2,0	2 – 2,0	4.0 – 2,0	2 – 2,0	4.0 – 2,0	4.5 – 2,0
5,5 – 1,5	85 – 1,5	22.5 – 1,5	--	--	3.0 - 1,5	--	3.0 – 1.5	5.0 – 1,5
5,6 – 1,0	80 – 1,0	23.0 – 1,0	1 – 1,0	1 – 1,0	2.0 – 1,0	1 – 1,0	2.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,7 – 0,5	75 – 0,5	23.5 – 0,5	--	--	1.0 – 0,5	--	1.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе)

ТАБЛИЦА № 2 гимнасты - 8 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат с помощью ног 5м (сек)	из виса поднимание ног до касания (кол-во раз)	спичаг ноги врозь на ковре (кол-во раз)	подъём с переворотом на перекладине (кол-во раз)	высокий угол в упоре на брусьях (сек)	отжимание в упоре на кольцах (кол-во раз)	стойка на руках на полу с опорой (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,8 – 10,0	180 – 10,0	10.0 – 10,0	12 – 10,0	5 – 10,0	10 – 10,0	8.0 – 10,0	8 – 10,0	60.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,9 – 9,5	175 – 9,5	–	11 – 9,5	-	–	–	–	–	0.4 – 9,5
4,0 – 9,0	170 – 9,0	9.0 – 9,0	10 – 9,0	-	9 – 9,0	7.0 – 9,0	7 – 9,0	55.0 – 9,0	0.8 – 9,0
4,1 – 8,5	165 – 8,5	–	9 – 8,5	-	–	–	–	–	1.0 – 8,5
4,2 – 8,0	160 – 8,0	8.0 – 8,0	8 – 8,0	4 – 8.0	8 – 8,0	6.0 – 8,0	6 – 8,0	50.0 – 8,0	1.2 – 8,0
4,3 – 7,5	155 – 7,5	–	–	-	–	–	–	–	1.4 – 7,5
4,4 – 7,0	150 – 7,0	7.0 – 7,0	7 – 7,0	-	7 – 7,0	5.0 – 7,0	5 – 7,0	45.0 – 7,0	1.6 – 7,0
4,5 – 6,5	145 – 6,5	–	–	-	–	–	–	–	1.8 – 6,5
4,6 – 6,0	140 – 6,0	6.0 – 6,0	6 – 6,0	3 – 6.0	6 – 6,0	4.0 – 6,0	4 – 6,0	40.0 – 6,0	2.0 - 6,0
4,7 – 5,5	135 – 5,5	–	–	-	–	–	–	–	2.2 - 5,5
4,8 – 5,0	130 – 5,0	5.0 – 5,0	5 – 5,0	-	5 – 5,0	3.0 – 5,0	3 – 5,0	35.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,9 – 4,5	125 – 4,5	–	–	-	--	–	--	–	2.6 – 4,5
5,0 – 4,0	120 – 4,0	4.0 – 4,0	4 – 4,0	2 – 4.0	4 – 4,0	2.0 – 4,0	2 – 4,0	30.0 – 4,0	2.8 – 4,0
5,1 – 3,5	115 – 3,5	–	–	-	--	–	--	–	3.0 – 3,5
5,2 – 3,0	110 – 3,0	3.0 – 3,0	3 – 3,0	-	3 – 3,0	1.0 – 3,0	1 – 3,0	25.0 – 3,0	3.5 – 3,0
5,3 – 2,5	105 – 2,5	–	--	-	--	–	--	–	4.0 – 2,5
5,4 – 2,0	100 – 2,0	2.0 – 2,0	2 – 2,0	1 - 2.0	2 – 2,0	–	–	20.0 – 2,0	4.5 – 2,0
5,5 – 1,5	95 – 1,5	–	--	-	--	–	--	–	5.0 – 1,5
5,6 – 1,0	90 – 1,0	1.0 – 1,0	1 – 1,0	-	1 – 1,0	–	–	15.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,7 – 0,5	85 – 0,5	–	--	-	--	–	--	–	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги

ТАБЛИЦА № 3 гимнасты - 9 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичак ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	горизонтал.вис сзади на кольцах (сек)	стойка силой на брусьях (кол-во раз)	высокий угол на брусьях (сек)	круги двумя на «грибке» (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,6 – 10,0	190 – 10,0	11.0 – 10,0	6 – 10,0	7 – 10,0	10.0 – 10,0	7 – 10,0	10.0 – 10,0	30 – 10,0	15 – 10,0	0.0 – 10,0
3,7 – 9,5	185 – 9,5	11.5 – 9,5	–	–	9.5 – 9,5	–	9.5 – 9,5	28 – 9,5	14 – 9,5	0.4 – 9,5
3,8 – 9,0	180 – 9,0	12.0 – 9,0	5 – 9,0	6 – 9,0	9.0 – 9,0	6 – 9,0	9.0 – 9,0	26 – 9,0	13 – 9,0	0.8 – 9,0
3,9 – 8,5	175 – 8,5	12.5 – 8,5	–	–	8.5 – 8,5	–	8.5 – 8,5	24 – 8,5	12 – 8,5	1.0 – 8,5
4,0 – 8,0	170 – 8,0	13.0 – 8,0	4 – 8,0	5 – 8,0	8.0 – 8,0	5 – 8,0	8.0 – 8,0	22 – 8,0	11 – 8,0	1.2 – 8,0
4,1 – 7,5	165 – 7,5	13.5 – 7,5	–	–	7.5 – 7,5	–	7.5 – 7,5	20 – 7,5	10 – 7,5	1.4 – 7,5
4,2 – 7,0	160 – 7,0	14.0 – 7,0	–	–	7.0 – 7,0	–	7.0 – 7,0	18 – 7,0	9 – 7,0	1.6 – 7,0
4,3 – 6,5	155 – 6,5	14.5 – 6,5	–	4 – 6,5	6.5 – 6,5	4 – 6,5	6.5 – 6,5	16 – 6,5	8 – 6,5	1.8 – 6,5
4,4 – 6,0	150 – 6,0	15.0 – 6,0	3 – 6,0	–	6.0 – 6,0	–	6.0 – 6,0	14 – 6,0	7 – 6,0	2.0 – 6,0
4,5 – 5,5	145 – 5,5	15.5 – 5,5	–	–	5.5 – 5,5	–	5.5 – 5,5	12 – 5,5	6 – 5,5	2.2 – 5,5
4,6 – 5,0	140 – 5,0	16.0 – 5,0	–	3 – 5,0	5.0 – 5,0	3 – 5,0	5.0 – 5,0	10 – 5,0	5 – 5,0	2.4 – 5,0
4,7 – 4,5	135 – 4,5	16.5 – 4,5	–	–	4.5 – 4,5	–	4.5 – 4,5	9 – 4,5	–	2.6 – 4,5
4,8 – 4,0	130 – 4,0	17.0 – 4,0	2 – 4,0	–	4.0 – 4,0	–	4.0 – 4,0	8 – 4,0	4 – 4,0	2.8 – 4,0
4,9 – 3,5	125 – 3,5	17.5 – 3,5	–	2 – 3,5	3.5 – 3,5	2 – 3,5	3.5 – 3,5	7 – 3,5	–	3.0 – 3,5
5,0 – 3,0	120 – 3,0	18.0 – 3,0	–	–	3.0 – 3,0	–	3.0 – 3,0	6 – 3,0	3 – 3,0	3.5 – 3,0
5,1 – 2,5	115 – 2,5	18.5 – 2,5	–	–	2.5 – 2,5	–	2.5 – 2,5	5 – 2,5	–	4.0 – 2,5
5,2 – 2,0	110 – 2,0	19.0 – 2,0	1 – 2,0	1 – 2,0	2.0 – 2,0	1 – 2,0	2.0 – 2,0	4 – 2,0	2 – 2,0	4.5 – 2,0
5,3 – 1,5	105 – 1,5	19.5 – 1,5	–	–	1.5 – 1,5	–	1.5 – 1,5	3 – 1,5	–	5.0 – 1,5
5,4 – 1,0	100 – 1,0	20.0 – 1,0	–	–	1.0 – 1,0	–	1.0 – 1,0	2 – 1,0	1 – 1,0	5.5 – 1,0
5,5 – 0,5	95 – 0,5	20.5 – 0,5	–	–	0.5 – 0,5	–	–	1 – 0,5	–	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе)

ТАБЛИЦА № 4 гимнасты - 10 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичак ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	горизонтал.вис сзади на кольцах (сек)	стойка силой на брусьях (кол-во раз)	высокий угол на брусьях (сек)	круги двумя на «грибке» (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,5 – 10,0	200 – 10,0	10.0 – 10,0	8 – 10,0	10 – 10,0	15.0 – 10,0	10 – 10,0	15.0 – 10,0	40 – 10,0	30.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,6 – 9,5	195 – 9,5	10.5 – 9,5	–	–	14.0 – 9,5	–	14.0 – 9,5	38 – 9,5	28.0 – 9,5	0.4 – 9,5
3,7 – 9,0	190 – 9,0	11.0 – 9,0	7 – 9,0	9 – 9,0	13.0 – 9,0	9 – 9,0	13.0 – 9,0	36 – 9,0	26.0 – 9,0	0.8 – 9,0
3,8 – 8,5	185 – 8,5	11.5 – 8,5	–	–	12.0 – 8,5	–	12.0 – 8,5	34 – 8,5	24.0 – 8,5	1.0 – 8,5
3,9 – 8,0	180 – 8,0	12.0 – 8,0	6 – 8,0	8 – 8,0	11.0 – 8,0	8 – 8,0	11.0 – 8,0	32 – 8,0	22.0 – 8,0	1.2 – 8,0
4,0 – 7,5	175 – 7,5	12.5 – 7,5	–	–	10.0 – 7,5	–	10.0 – 7,5	30 – 7,5	20.0 – 7,5	1.4 – 7,5
4,1 – 7,0	170 – 7,0	13.0 – 7,0	5 – 7.0	7 – 7,0	9.0 – 7,0	7 – 7,0	9.0 – 7,0	28 – 7,0	18.0 – 7,0	1.6 – 7,0
4,2 – 6,5	165 – 6,5	13.5 – 6,5	–	–	8.0 – 6,5	–	8.0 – 6,5	26 – 6,5	16.0 – 6,5	1.8 – 6,5
4,3 – 6,0	160 – 6,0	14.0 – 6,0	–	6 – 6,0	7.0 – 6,0	6 – 6,0	7.0 – 6,0	24 – 6,0	14.0 – 6,0	2.0 – 6,0
4,4 – 5,5	155 – 5,5	14.5 – 5,5	4 – 5,5	–	6.0 – 5,5	–	6.0 – 5,5	22 – 5,5	12.0 – 5,5	2.2 – 5,5
4,5 – 5,0	150 – 5,0	15.0 – 5,0	–	5 – 5,0	5.0 – 5,0	5 – 5,0	5.0 – 5,0	20 – 5,0	10.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,6 – 4,5	145 – 4,5	15.5 – 4,5	–	–	4.5 – 4,5	–	4.5 – 4,5	18 – 4,5	9.0 – 4,5	2.6 – 4,5
4,7 – 4,0	140 – 4,0	16.0 – 4,0	3 – 4,0	4 – 4,0	4.0 – 4,0	4 – 4,0	4.0 – 4,0	16 – 4,0	8.0 – 4,0	2.8 – 4,0
4,8 – 3,5	135 – 3,5	16.5 – 3,5	–	–	3.5 – 3,5	–	3.5 – 3,5	14 – 3,5	7.0 – 3,5	3.0 – 3,5
4,9 – 3,0	130 – 3,0	17.0 – 3,0	–	3 – 3,0	3.0 – 3,0	3 – 3,0	3.0 – 3,0	12 – 3,0	6.0 – 3,0	3.5 – 3,0
5,0 – 2,5	125 – 2,5	17.5 – 2,5	2 – 2,5	–	2.5 – 2,5	–	2.5 – 2,5	10 – 2,5	5.0 – 2,5	4.0 – 2,5
5,1 – 2,0	120 – 2,0	18.0 – 2,0	–	2 – 2,0	2.0 – 2,0	2 – 2,0	2.0 – 2,0	8 – 2,0	4.0 – 2,0	4.5 – 2,0
5,2 – 1,5	115 – 1,5	18.5 – 1,5	–	–	1.5 – 1,5	–	1.5 – 1,5	6 – 1,5	3.0 – 1.5	5.0 – 1,5
5,3 – 1,0	110 – 1,0	19.0 – 1,0	1 – 1,0	1 – 1,0	1.0 – 1,0	1 – 1,0	1.0 – 1,0	4 – 1,0	2.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,4 – 0,5	105 – 0,5	19.5 – 0,5	–	–	–	–	–	2 – 0,5	1.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе, удержание ноги 2 сек – правой, левой, в сторону)

ТАБЛИЦА № 5 гимнасты - 11 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичак ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	горизонтал.вис сзади на кольцах (сек)	стойка силой на кольцах (кол-во раз)	высокий угол на брусьях (сек)	круги двумя на «грибке» (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,4 – 10,0	210 – 10,0	8.0 – 10,0	10 – 10,0	10 – 10,0	20.0 – 10,0	6 – 10,0	15.0 – 10,0	40 – 10,0	40.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,5 – 9,5	205 – 9,5	8.5 – 9,5	–	–	19.0 – 9,5	–	14.0 – 9,5	38 – 9,5	38.0 – 9,5	0.4 – 9,5
3,6 – 9,0	200 – 9,0	9.0 – 9,0	9 – 9,0	9 – 9,0	18.0 – 9,0	5 – 9,0	13.0 – 9,0	36 – 9,0	36.0 – 9,0	0.8 – 9,0
3,7 – 8,5	195 – 8,5	9.5 – 8,5	–	–	17.0 – 8,5	–	12.0 – 8,5	34 – 8,5	34.0 – 8,5	1.0 – 8,5
3,8 – 8,0	190 – 8,0	10.0 – 8,0	8 – 8,0	8 – 8,0	16.0 – 8,0	4 – 8,0	11.0 – 8,0	32 – 8,0	32.0 – 8,0	1.2 – 8,0
3,9 – 7,5	185 – 7,5	10.5 – 7,5	–	–	15.0 – 7,5	–	10.0 – 7,5	30 – 7,5	30.0 – 7,5	1.4 – 7,5
4,0 – 7,0	180 – 7,0	11.0 – 7,0	7 – 7,0	7 – 7,0	14.0 – 7,0	3 – 7,0	9.0 – 7,0	28 – 7,0	28.0 – 7,0	1.6 – 7,0
4,1 – 6,5	175 – 6,5	11.5 – 6,5	–	–	13.0 – 6,5	–	8.0 – 6,5	26 – 6,5	26.0 – 6,5	1.8 – 6,5
4,2 – 6,0	170 – 6,0	12.0 – 6,0	6 – 6,0	6 – 6,0	12.0 – 6,0	2 – 6,0	7.0 – 6,0	24 – 6,0	24.0 – 6,0	2.0 – 6,0
4,3 – 5,5	165 – 5,5	12.5 – 5,5	–	–	11.0 – 5,5	–	6.0 – 5,5	22 – 5,5	22.0 – 5,5	2.2 – 5,5
4,4 – 5,0	160 – 5,0	13.0 – 5,0	5 – 5,0	5 – 5,0	10.0 – 5,0	1 – 5,0	5.0 – 5,0	20 – 5,0	20.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,5 – 4,5	155 – 4,5	13.5 – 4,5	–	–	9.0 – 4,5	–	4.5 – 4,5	18 – 4,5	18.0 – 4,5	2.6 – 4,5
4,6 – 4,0	150 – 4,0	14.0 – 4,0	4 – 4,0	4 – 4,0	8.0 – 4,0	–	4.0 – 4,0	16 – 4,0	16.0 – 4,0	2.8 – 4,0
4,7 – 3,5	145 – 3,5	14.5 – 3,5	–	–	7.0 – 3,5	–	3.5 – 3,5	14 – 3,5	14.0 – 3,5	3.0 – 3,5
4,8 – 3,0	140 – 3,0	15.0 – 3,0	3 – 3,0	3 – 3,0	6.0 – 3,0	–	3.0 – 3,0	12 – 3,0	12.0 – 3,0	3.5 – 3,0
4,9 – 2,5	135 – 2,5	15.5 – 2,5	–	–	5.0 – 2,5	–	2.5 – 2,5	10 – 2,5	10.0 – 2,5	4.0 – 2,5
5,0 – 2,0	130 – 2,0	16.0 – 2,0	2 – 2,0	2 – 2,0	4.0 – 2,0	–	2.0 – 2,0	8 – 2,0	8.0 – 2,0	4.5 – 2,0
5,1 – 1,5	125 – 1,5	16.5 – 1,5	–	–	3.0 – 1,5	–	1.5 – 1,5	6 – 1,5	6.0 – 1.5	5.0 – 1,5
5,2 – 1,0	120 – 1,0	17.0 – 1,0	1 – 1,0	1 – 1,0	2.0 – 1,0	–	1.0 – 1,0	4 – 1,0	4.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,3 – 0,5	115 – 0,5	17.5 – 0,5	–	–	1.0 – 0.5	–	–	2 – 0,5	2.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе, удержание ноги 2 сек – правой, левой, в сторону)

ТАБЛИЦА № 6 гимнасты - 12 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичаг ноги вместе на брусьях (кол-во раз)	горизонтал. вис сзади на кольцах (сек)	стойка силой на кольцах (кол-во раз)	высокий угол на брусьях (сек)	круги на любой части коня (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,4 – 10,0	220 – 10,0	8.0 – 10,0	12 – 10,0	7 – 10,0	25 – 10,0	7 – 10,0	20.0 – 10,0	40 – 10,0	60.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,5 – 9,5	215 – 9,5	8.5 – 9,5	11 – 9,5	–	24 – 9,5	–	19.0 – 9,5	38 – 9,5	55.0 – 9,5	0.4 – 9,5
3,6 – 9,0	210 – 9,0	9.0 – 9,0	10 – 9,0	6 – 9,0	23 – 9,0	6 – 9,0	18.0 – 9,0	36 – 9,0	50.0 – 9,0	0.8 – 9,0
3,7 – 8,5	205 – 8,5	9.5 – 8,5	9 – 8,5	–	22 – 8,5	–	17.0 – 8,5	34 – 8,5	45.0 – 8,5	1.0 – 8,5
3,8 – 8,0	200 – 8,0	10.0 – 8,0	8 – 8,0	5 – 8,0	21 – 8,0	5 – 8,0	16.0 – 8,0	32 – 8,0	40.0 – 8,0	1.2 – 8,0
3,9 – 7,5	195 – 7,5	10.5 – 7,5	–	–	20 – 7,5	–	15.0 – 7,5	30 – 7,5	35.0 – 7,5	1.4 – 7,5
4,0 – 7,0	190 – 7,0	11.0 – 7,0	7 – 7,0	4 – 7,0	19 – 7,0	4 – 7,0	14.0 – 7,0	28 – 7,0	30.0 – 7,0	1.6 – 7,0
4,1 – 6,5	185 – 6,5	11.5 – 6,5	–	–	18 – 6,5	–	13.0 – 6,5	26 – 6,5	25.0 – 6,5	1.8 – 6,5
4,2 – 6,0	180 – 6,0	12.0 – 6,0	6 – 6,0	3 – 6,0	17 – 6,0	3 – 6,0	12.0 – 6,0	24 – 6,0	20.0 – 6,0	2.0 – 6,0
4,3 – 5,5	175 – 5,5	12.5 – 5,5	–	–	16 – 5,5	–	11.0 – 5,5	22 – 5,5	18.0 – 5,5	2.2 – 5,5
4,4 – 5,0	170 – 5,0	13.0 – 5,0	5 – 5,0	–	15 – 5,0	–	10.0 – 5,0	20 – 5,0	16.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,5 – 4,5	165 – 4,5	13.5 – 4,5	–	–	14 – 4,5	–	9.0 – 4,5	18 – 4,5	14.0 – 4,5	2.6 – 4,5
4,6 – 4,0	160 – 4,0	14.0 – 4,0	4 – 4,0	2 – 4,0	13 – 4,0	2 – 4,0	8.0 – 4,0	16 – 4,0	12.0 – 4,0	2.8 – 4,0
4,7 – 3,5	155 – 3,5	14.5 – 3,5	–	–	12 – 3,5	–	7.0 – 3,5	14 – 3,5	10.0 – 3,5	3.0 – 3,5
4,8 – 3,0	150 – 3,0	15.0 – 3,0	3 – 3,0	–	11 – 3,0	–	6.0 – 3,0	12 – 3,0	8.0 – 3,0	3.5 – 3,0
4,9 – 2,5	145 – 2,5	15.5 – 2,5	–	–	10 – 2,5	–	5.0 – 2,5	10 – 2,5	6.0 – 2,5	4.0 – 2,5
5,0 – 2,0	140 – 2,0	16.0 – 2,0	2 – 2,0	1 – 2,0	8 – 2,0	1 – 2,0	4.0 – 2,0	8 – 2,0	4.0 – 2,0	4.5 – 2,0
5,1 – 1,5	135 – 1,5	16.5 – 1,5	–	–	6 – 1,5	–	3.0 – 1,5	6 – 1,5	3.0 – 1.5	5.0 – 1,5
5,2 – 1,0	130 – 1,0	17.0 – 1,0	1 – 1,0	–	4 – 1,0	–	2.0 – 1,0	4 – 1,0	2.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,3 – 0,5	125 – 0,5	17.5 – 0,5	–	–	2 – 0,5	–	1.0 – 0,5	2 – 0,5	1.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе, удержание ноги 2 сек – правой, левой, в сторону)

ТАБЛИЦА № 7 гимнасты - 13 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичак ноги вместе на брусьях (кол-во раз)	горизонтал. вис сзади на кольцах (сек)	горизонтал. упор ноги врозь на брусьях (сек)	стойка силой на кольцах (кол-во раз)	высокий угол на брусьях (сек)	круги на любой части коня (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,3 – 10,0	220 – 10,0	8.0 – 10,0	12 – 10,0	8 – 10,0	25 – 10,0	10 – 10,0	8 – 10,0	20.0 – 10,0	50 – 10,0	60.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,4 – 9,5	215 – 9,5	8.5 – 9,5	11 – 9,5	–	24 – 9,5	–	–	19.0 – 9,5	48 – 9,5	55.0 – 9,5	0.4 – 9,5
3,5 – 9,0	210 – 9,0	9.0 – 9,0	10 – 9,0	7 – 9,0	23 – 9,0	9 – 9,0	7 – 9,0	18.0 – 9,0	46 – 9,0	50.0 – 9,0	0.8 – 9,0
3,6 – 8,5	205 – 8,5	9.5 – 8,5	9 – 8,5	–	22 – 8,5	–	–	17.0 – 8,5	44 – 8,5	45.0 – 8,5	1.0 – 8,5
3,7 – 8,0	200 – 8,0	10.0 – 8,0	8 – 8,0	6 – 8,0	21 – 8,0	8 – 8,0	6 – 8,0	16.0 – 8,0	42 – 8,0	40.0 – 8,0	1.2 – 8,0
3,8 – 7,5	195 – 7,5	10.5 – 7,5	–	–	20 – 7,5	–	–	15.0 – 7,5	40 – 7,5	35.0 – 7,5	1.4 – 7,5
3,9 – 7,0	190 – 7,0	11.0 – 7,0	7 – 7,0	5 – 7,0	19 – 7,0	7 – 7,0	5 – 7,0	14.0 – 7,0	38 – 7,0	30.0 – 7,0	1.6 – 7,0
4,0 – 6,5	185 – 6,5	11.5 – 6,5	–	–	18 – 6,5	–	–	13.0 – 6,5	36 – 6,5	25.0 – 6,5	1.8 – 6,5
4,1 – 6,0	180 – 6,0	12.0 – 6,0	6 – 6,0	4 – 6,0	17 – 6,0	6 – 6,0	4 – 6,0	12.0 – 6,0	34 – 6,0	20.0 – 6,0	2.0 – 6,0
4,2 – 5,5	175 – 5,5	12.5 – 5,5	–	–	16 – 5,5	–	–	11.0 – 5,5	32 – 5,5	18.0 – 5,5	2.2 – 5,5
4,3 – 5,0	170 – 5,0	13.0 – 5,0	5 – 5,0	3 – 5,0	15 – 5,0	5 – 5,0	3 – 5,0	10.0 – 5,0	30 – 5,0	16.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,4 – 4,5	165 – 4,5	13.5 – 4,5	–	–	14 – 4,5	–	–	9.0 – 4,5	28 – 4,5	14.0 – 4,5	2.6 – 4,5
4,5 – 4,0	160 – 4,0	14.0 – 4,0	4 – 4,0	2 – 4,0	13 – 4,0	4 – 4,0	2 – 4,0	8.0 – 4,0	26 – 4,0	12.0 – 4,0	2.8 – 4,0
4,6 – 3,5	155 – 3,5	14.5 – 3,5	–	–	12 – 3,5	–	–	7.0 – 3,5	24 – 3,5	10.0 – 3,5	3.0 – 3,5
4,7 – 3,0	150 – 3,0	15.0 – 3,0	3 – 3,0	–	11 – 3,0	3 – 3,0	–	6.0 – 3,0	22 – 3,0	8.0 – 3,0	3.5 – 3,0
4,8 – 2,5	145 – 2,5	15.5 – 2,5	–	–	10 – 2,5	–	–	5.0 – 2,5	18 – 2,5	6.0 – 2,5	4.0 – 2,5
4,9 – 2,0	140 – 2,0	16.0 – 2,0	2 – 2,0	1 – 2,0	8 – 2,0	2 – 2,0	1 – 2,0	4.0 – 2,0	14 – 2,0	4.0 – 2,0	4.5 – 2,0
5,0 – 1,5	135 – 1,5	16.5 – 1,5	–	–	6 – 1,5	–	–	3.0 – 1,5	10 – 1,5	3.0 – 1.5	5.0 – 1,5
5,1 – 1,0	130 – 1,0	17.0 – 1,0	1 – 1,0	–	4 – 1,0	1 – 1,0	–	2.0 – 1,0	6 – 1,0	2.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,2 – 0,5	125 – 0,5	17.5 – 0,5	–	–	2 – 0,5	–	–	1.0 – 0,5	2 – 0,5	1.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе, удержание ноги 2 сек – правой, левой, в сторону)

ТАБЛИЦА № 8 гимнасты - 14 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичак ноги вместе на брусьях (кол-во раз)	горизонтал. вис сзади на кольцах (сек)	горизонтал. упор ноги врозь на брусьях (сек)	стойка силой на кольцах (кол-во раз)	высокий угол на брусьях (сек)	круги на любой части коня (кол-во раз)	стойка на кольцах (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,2 – 10,0	230 – 10,0	7.0 – 10,0	12 – 10,0	10 – 10,0	25 – 10,0	10 – 10,0	8 – 10,0	25.0 – 10,0	50 – 10,0	30.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,3 – 9,5	225 – 9,5	8.5 – 9,5	11 – 9,5	–	24 – 9,5	–	–	24.0 – 9,5	48 – 9,5	29.0 – 9,5	0.4 – 9,5
3,4 – 9,0	220 – 9,0	9.0 – 9,0	10 – 9,0	9 – 9,0	23 – 9,0	9 – 9,0	7 – 9,0	23.0 – 9,0	46 – 9,0	28.0 – 9,0	0.8 – 9,0
3,5 – 8,5	215 – 8,5	9.5 – 8,5	9 – 8,5	–	22 – 8,5	–	–	22.0 – 8,5	44 – 8,5	27.0 – 8,5	1.0 – 8,5
3,6 – 8,0	210 – 8,0	10.0 – 8,0	8 – 8,0	8 – 8,0	21 – 8,0	8 – 8,0	6 – 8,0	21.0 – 8,0	42 – 8,0	26.0 – 8,0	1.2 – 8,0
3,7 – 7,5	205 – 7,5	10.5 – 7,5	–	–	20 – 7,5	–	–	20.0 – 7,5	40 – 7,5	25.0 – 7,5	1.4 – 7,5
3,8 – 7,0	200 – 7,0	11.0 – 7,0	7 – 7,0	7 – 7,0	19 – 7,0	7 – 7,0	5 – 7,0	19.0 – 7,0	38 – 7,0	24.0 – 7,0	1.6 – 7,0
3,9 – 6,5	195 – 6,5	11.5 – 6,5	–	–	18 – 6,5	–	–	18.0 – 6,5	36 – 6,5	23.0 – 6,5	1.8 – 6,5
4,0 – 6,0	190 – 6,0	12.0 – 6,0	6 – 6,0	6 – 6,0	17 – 6,0	6 – 6,0	4 – 6,0	17.0 – 6,0	34 – 6,0	22.0 – 6,0	2.0 – 6,0
4,1 – 5,5	185 – 5,5	12.5 – 5,5	–	–	16 – 5,5	–	–	16.0 – 5,5	32 – 5,5	21.0 – 5,5	2.2 – 5,5
4,2 – 5,0	180 – 5,0	13.0 – 5,0	5 – 5,0	5 – 5,0	15 – 5,0	5 – 5,0	3 – 5,0	15.0 – 5,0	30 – 5,0	20.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,3 – 4,5	175 – 4,5	13.5 – 4,5	–	–	14 – 4,5	–	–	14.0 – 4,5	28 – 4,5	18.0 – 4,5	2.6 – 4,5
4,4 – 4,0	170 – 4,0	14.0 – 4,0	4 – 4,0	4 – 4,0	13 – 4,0	4 – 4,0	2 – 4,0	13.0 – 4,0	26 – 4,0	16.0 – 4,0	2.8 – 4,0
4,5 – 3,5	165 – 3,5	14.5 – 3,5	–	–	12 – 3,5	–	–	12.0 – 3,5	24 – 3,5	14.0 – 3,5	3.0 – 3,5
4,6 – 3,0	160 – 3,0	15.0 – 3,0	3 – 3,0	3 – 4,0	11 – 3,0	3 – 3,0	–	10.0 – 3,0	22 – 3,0	12.0 – 3,0	3.5 – 3,0
4,7 – 2,5	155 – 2,5	15.5 – 2,5	–	–	10 – 2,5	–	–	8.0 – 2,5	18 – 2,5	10.0 – 2,5	4.0 – 2,5
4,8 – 2,0	150 – 2,0	16.0 – 2,0	2 – 2,0	2 – 2,0	8 – 2,0	2 – 2,0	1 – 2,0	6.0 – 2,0	14 – 2,0	8.0 – 2,0	4.5 – 2,0
4,9 – 1,5	145 – 1,5	16.5 – 1,5	–	–	6 – 1,5	–	–	4.0 – 1,5	10 – 1,5	6.0 – 1.5	5.0 – 1,5
5,0 – 1,0	140 – 1,0	17.0 – 1,0	1 – 1,0	1 – 1,0	4 – 1,0	1 – 1,0	–	2.0 – 1,0	6 – 1,0	4.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,1 – 0,5	135 – 0,5	17.5 – 0,5	–	–	2 – 0,5	–	–	1.0 – 0,5	2 – 0,5	2.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе, удержание ноги 2 сек – правой, левой, в сторону)

ТАБЛИЦА № 9 гимнасты - 15 лет по году рождения и старше

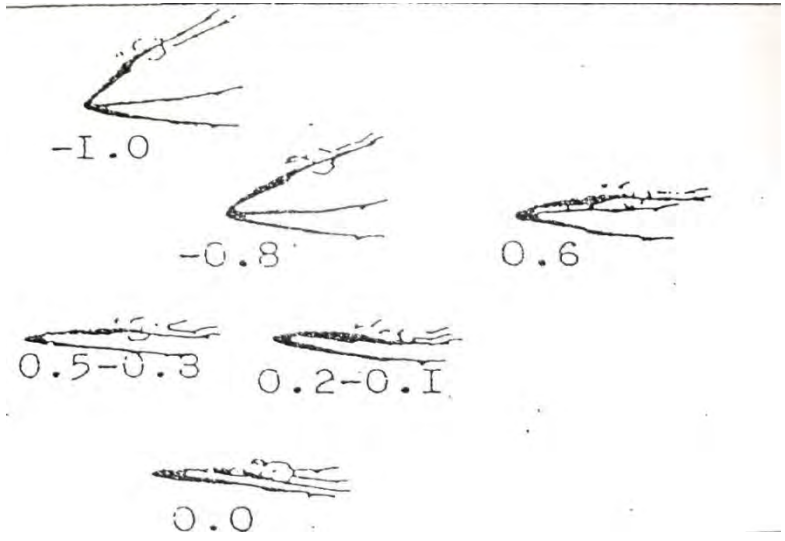
бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичак ноги вместе на брусьях (кол-во раз)	горизонталь на кольцах (сек)	бицепс согнутыми руками на кольцах	отжимание в стойке на брусьях (кол-во раз)	высокий угол на брусьях (сек)	крест на кольцах (сек)	горизонталь, упор ноги врозь на брусьях (сек)	горизонталь ноги вместе на кольцах (сек)	круги двумя на любой части коня (кол-во раз)	стойка на кольцах (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,0 – 10,0	250 – 10,0	6.0 – 10,0	14 – 10,0	12 – 10,0	30.0 – 10,0	8 – 10,0	8 – 10,0	30.0 – 10,0	8.0 – 10,0	10.0 – 10,0	10.0 – 10,0	60 – 10,0	40.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,1 – 9,5	245 – 9,5	6.5 – 9,5	13 – 9,5	11 – 9,5	29.0 – 9,5	7 – 9,5	7 – 9,5	29.0 – 9,5	–	9.5 – 9,5	9.5 – 9,5	55 – 9,5	28.0 – 9,5	0.4 – 9,5
3,2 – 9,0	240 – 9,0	7.0 – 9,0	12 – 9,0	10 – 9,0	28.0 – 9,0	6 – 9,0	6 – 9,0	28.0 – 9,0	7.0 – 9,0	9.0 – 9,0	9.0 – 9,0	50 – 9,0	26.0 – 9,0	0.8 – 9,0
3,3 – 8,5	235 – 8,5	7.5 – 8,5	11 – 8,5	9 – 8,5	27.0 – 8,5	–	–	27.0 – 8,5	–	8.5 – 8,5	8.5 – 8,5	45 – 8,5	24.0 – 8,5	1.0 – 8,5
3,4 – 8,0	230 – 8,0	8.0 – 8,0	10 – 8,0	8 – 8,0	26.0 – 8,0	5 – 8,0	5 – 8,0	26.0 – 8,0	6.0 – 8,0	8.0 – 8,0	8.0 – 8,0	40 – 8,0	22.0 – 8,0	1.2 – 8,0
3,5 – 7,5	225 – 7,5	8.5 – 7,5	9 – 7,5	–	25.0 –7,5	–	–	25.0 –7,5	–	7.5 – 7,5	7.5 – 7,5	35 – 7,5	20.0 –7,5	1.4 – 7,5
3,6 – 7,0	220 – 7,0	9.0 – 7,0	8 – 7,0	7 – 7,0	24.0 –7,0	–	–	24.0 –7,0	5.0 – 7,0	7.0 – 7,0	7.0 – 7,0	30 – 7,0	18.0 –7,0	1.6 – 7,0
3,7 – 6,5	215 – 6,5	9.5 – 6,5	7 – 6,5	–	23.0 – 6,5	4 – 6,5	4 – 6,5	23.0 – 6,5	–	6.5 – 6,5	6.5 – 6,5	28 – 6,5	16.0 – 6,5	1.8 – 6,5
3,8 – 6,0	210 – 6,0	10.0 – 6,0	6 – 6,0	6 – 6,0	22.0 – 6,0	–	–	22.0 – 6,0	–	6.0 – 6,0	6.0 – 6,0	26 – 6,0	14.0 – 6,0	2.0 – 6,0
3,9 – 5,5	205 – 5,5	10.5 – 5,5	–	–	21.0 – 5,5	–	–	21.0 – 5,5	–	5.5 – 5,5	5.5 – 5,5	24 – 5,5	12.0 – 5,5	2.2 – 5,5
4,0 – 5,0	200 – 5,0	11.0 – 5,0	5 – 5,0	5 – 5,0	20.0 – 5,0	3 – 5,0	3 – 5,0	20.0 – 5,0	4.0 – 5,0	5.0 – 5,0	5.0 – 5,0	22 – 5,0	10.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,1 – 4,5	195 – 4,5	11.5 – 4,5	–	–	18.0 – 4,5	–	–	18.0 – 4,5	–	4.5 – 4,5	4.5 – 4,5	20 – 4,5	9.0 – 4,5	2.6 – 4,5
4,2 – 4,0	190 – 4,0	12.0 – 4,0	4 – 4,0	4 – 4,0	16.0 – 4,0	–	–	16.0 – 4,0	–	4.0 – 4,0	4.0 – 4,0	18 – 4,0	8.0 – 4,0	2.8 – 4,0
4,3 – 3,5	185 – 3,5	12.5 – 3,5	–	–	14.0 – 3,5	2 – 3,5	2 – 3,5	14.0 – 3,5	–	3.5 – 3,5	3.5 – 3,5	16 – 3,5	7.0 – 3,5	3.0 – 3,5
4,4 – 3,0	180 – 3,0	13.0 – 3,0	3 – 3,0	3 – 3,0	12.0 – 3,0	–	–	12.0 – 3,0	3.0 – 3,0	3.0 – 3,0	3.0 – 3,0	14 – 3,0	6.0 – 3,0	3.5 – 3,0
4,5 – 2,5	175 – 2,5	13.5 – 2,5	–	–	10.0 – 2,5	–	–	10.0 – 2,5	–	2.5 – 2,5	2.5 – 2,5	12 – 2,5	5.0 – 2,5	4.0 – 2,5
4,6 – 2,0	170 – 2,0	14.0 – 2,0	2 – 2,0	2 – 2,0	8.0 – 2,0	1 – 2,0	1 – 2,0	8.0 – 2,0	2.0 – 2,0	2.0 – 2,0	2.0 – 2,0	10 – 2,0	4.0 – 2,0	4.5 – 2,0
4,7 – 1,5	165 – 1,5	14.5 – 1,5	–	–	6.0 – 1.5	–	–	6.0 – 1.5	–	1.5 – 1,5	1.5 – 1,5	8 – 1,5	3.0 – 1.5	5.0 – 1,5
4,8 – 1,0	160 – 1,0	15.0 – 1,0	1 – 1,0	1 – 1,0	4.0 – 1,0	–	–	4.0 – 1,0	1.0 – 1,0	1.0 – 1,0	1.0 – 1,0	6 – 1,0	2.0 – 1,0	5.5 – 1,0
4,9 – 0,5	155 – 0,5	15.5 – 0,5	–	–	2.0 – 0,5	–	–	2.0 – 0,5	–	0.5 – 0,5	0.5 – 0,5	4 – 0,5	1.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе, удержание ноги 2 сек – правой, левой, в сторону)

Контрольные упражнения для оценки гибкости

Сбавки за ошибки в баллах.

Наклон ноги врозь выполняется из седа ноги врозь на 90^0.



a) наклон туловища до 45^0_____ 1 ,0
b) наклон туловища 45^0_____0,8
c) наклон туловища больше 45^0_____ 0,6
d) туловище почти касается пола_____0,5-0,3
e) туловище касается пола плечами _____ 0,2-0,1
f) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх____ без сбавки.

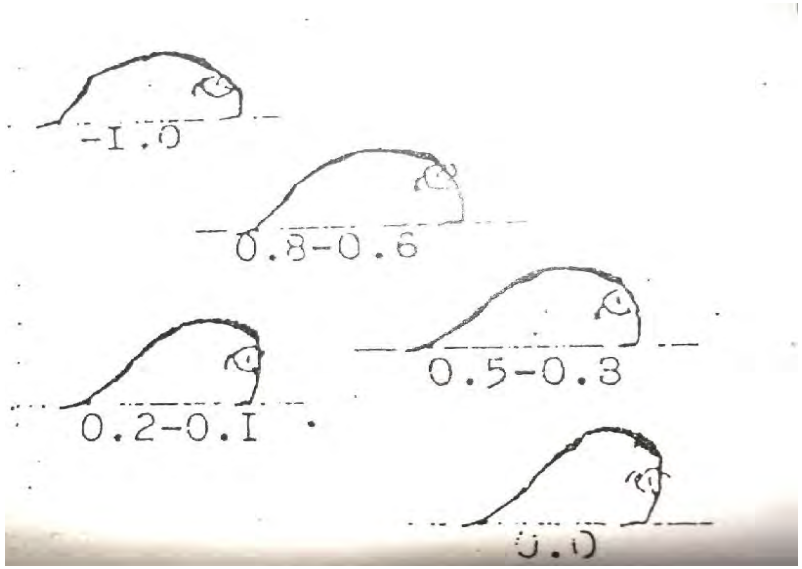
Мост (выполняется произвольно).

a) ноги и руки значительно согнуты, плечи
b) под углом 45^0_____ 1,0
c) ноги и руки незначительно согнуты,
плечи значительно отклонены от вертикали_____ 0,8-0,6

d) ноги и руки прямые, плечи незначительно
отклонены от вертикали _____ 0,5-0,3

e) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны
полу_____0,2-0,1

f) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу - без сбавки



1-3. Шпагаты: левой, правой, прямой.

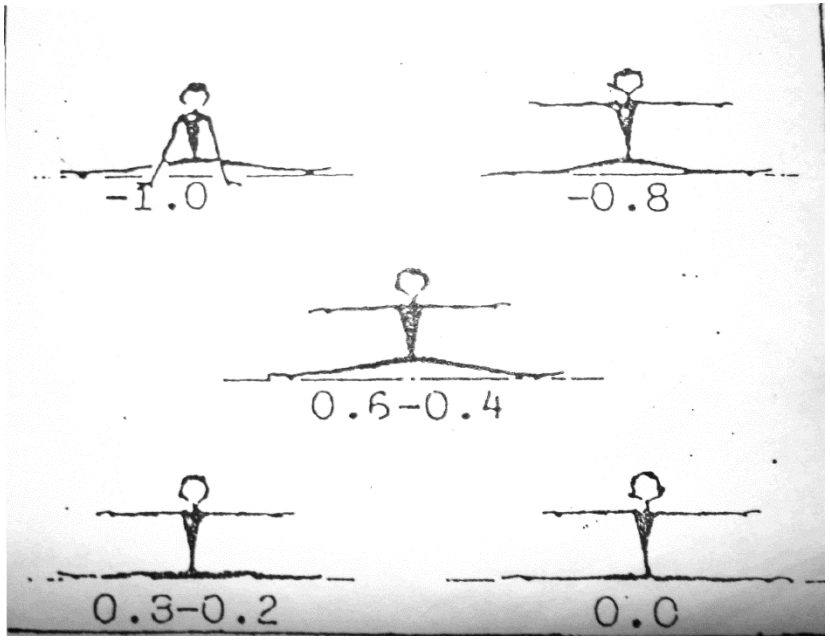
a) ноги лодыжками касаются пола,
руки на полу_____ 1,0

b) то же, но руки в стороны_____ 0,8

c) ноги до колен касаются пола,
но руки в стороны_____ 0,6-0,4

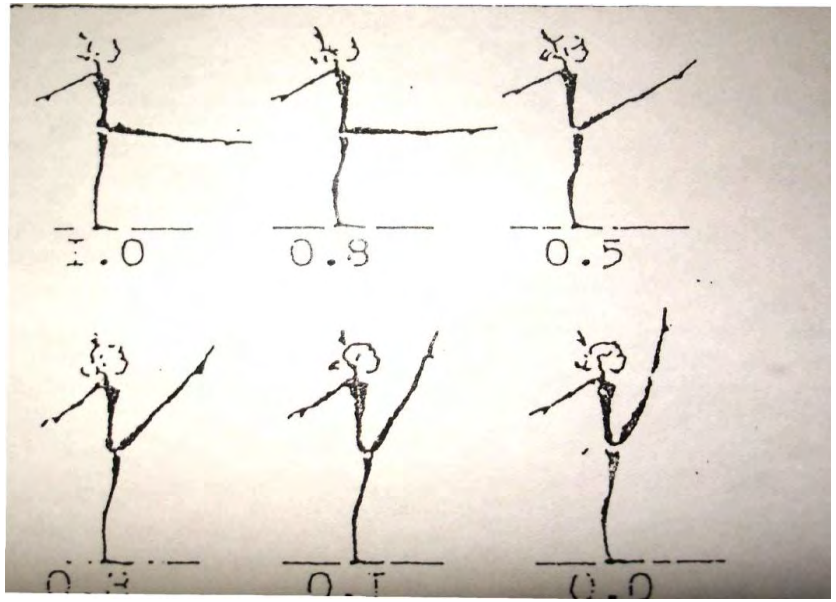
d) ноги почти полностью прилегают к полу,
слегка согнуты_____ 0,3-0,2

e) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты,
руки в стороны_____ без сбавки.



Удержание ноги, 2сек (правой, левой) **вперед.**

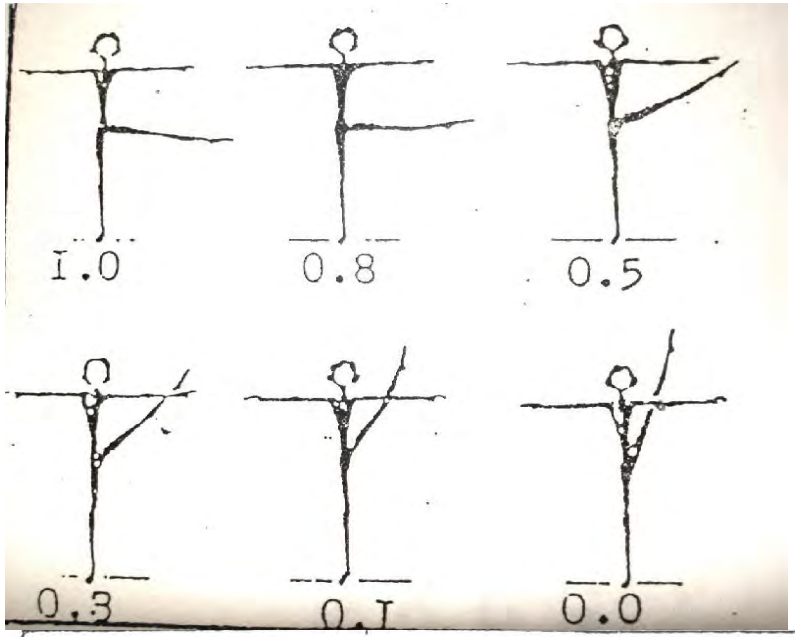
- тело прямо, руки в стороны, нога ниже
прямого угла_____ 1,0
- то же, но нога параллельно полу_____0,8
- то же, носок на уровне груди_____0,5
- то же, пятка на уровне плеча_____0,3
- то же, пятка на уровне уха_____0,1
- то же, пятка выше головы_____ без сбавки.

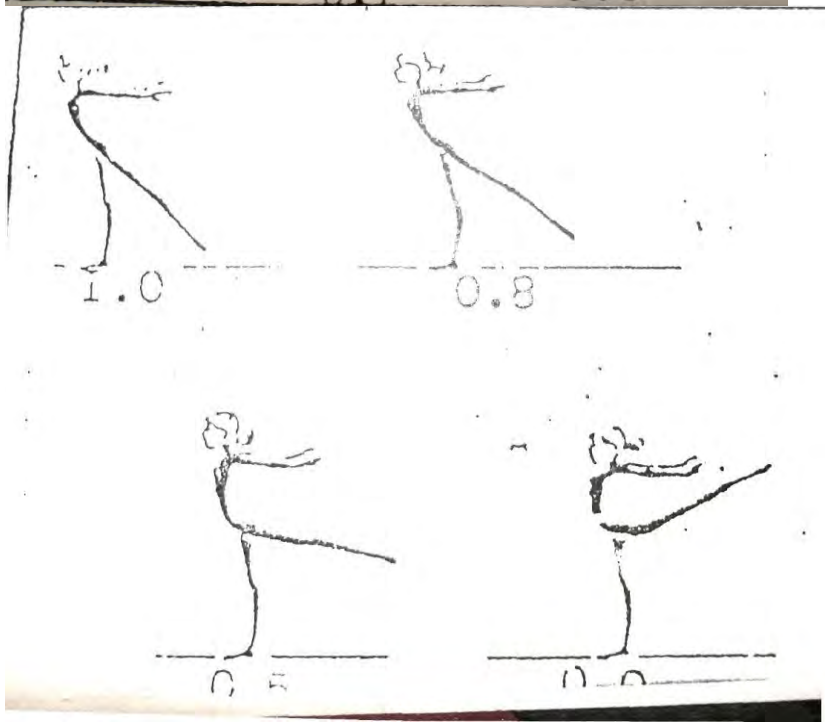


Удержание ноги, 2сек (правой, левой) **в сторону**

a) тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла_____ 1,0

b) то же, но нога параллельно полу_____0,8
c) то же, носок на уровне груди_____0,5
d) то же, пятка на уровне плеча_____0,3
e) то же, пятка на уровне уха_____0,1
f) то же, пятка выше головы_____ без сбавки



Удержание ноги, 2сек (правой, левой) **назад, руки вверх**.

a) до 45^0_____0,8
b) от 45^0 до 90^0_____0,5
c) от 90^0 до 135^0_____0,4-0,1
d) носок на уровне плеч_____ без сбавки.