

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

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУДО СШ по спортивной гимнастике
протокол от 07.08.2026г № 7

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО СШ
по спортивной гимнастике
от 07.08.2026 № 64 – од

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

Срок реализации Программы
Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап – 6 лет
Совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Высшего спортивного мастерства – без ограничений

Оглавление

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.	5
2. Объем Программы.....	6
3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	6
4. Годовой учебно-тренировочный план.	9
5. Календарный план воспитательной работы.	12
6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	16
7. Планы инструкторской и судейской практики	21
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III. Система контроля	27
1. Требования к результатам прохождения Программы.	27
2. Оценка результатов освоения Программы.	29
3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	29
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»	34
1. Программный материал.	34
2. Учебно-тематический план	39
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	39
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	41
1. Материально-технические условия реализации Программы.....	41
2. Кадровые условия реализации Программы:.....	46
3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	46
VII. Приложения	49
Учебно-тренировочный план для группы _____ на 20____-20____ учебный год. тренера-преподавателя _____	49
Контрольные упражнения по ОФП, СФП (гимнастики)	50
Контрольные упражнения для оценки гибкости.....	67
Учебно-тематический план этапа начальной подготовки до года - 1-го года обучения (НП-1)	70
Учебно-тематический план этапа начальной подготовки свыше года- 2-го и 3-го годов обучения (НП-2, НП-3)	72
Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа до 3-х лет - 1-го года обучения (УТ-1).....	75

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа до 3-х лет - 2-го года обучения (УТ-2)	78
Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа до 3-х лет - 3-го года обучения (УТ-3)	81
Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет - 4-го года обучения (УТ-4).....	84
Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет - 5-го и 6-го года обучения (УТ-5, УТ-6)	88
Учебно-тематический план для хореографической подготовки гимнасток	97
Учебно-тематический план для хореографической подготовки гимнастов	109
Тесты	117

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования по спортивной гимнастике (далее СШ). Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 274-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основании и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 12 декабря 2025 года № 1136 (далее – ФССП), а также санитарных норм и правил, иных документов.

2. Программа, направлена 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.

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», а также общих знаний об антидопинговых правилах;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование навыка соревновательной деятельности путем обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года обучения;
- 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»;
- изучение антидопинговых правил;
- 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 стабильность результатов в соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнение индивидуального плана спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов в 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 представлены в таблице 1.

Таблица 1

этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спорт. под-ку (лет)		Наполняемость (человек)		
		мальчики	девочки	год обучения	мин	мак
Этап начальной подготовки (НП)	2-3	6	5	до двух лет	12	24*
				свыше двух лет	10	20*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	5-6	9	8	до трёх лет	5	10*
				свыше трёх лет	4	8*
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	14	13	до года	2	*
				свыше года	1	*
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается	16	14	1		*

*Максимальная наполняемость групп определена п. 4.3. приказа Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

2. Объем Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап НП		этап УТ		этап ССМ	этап ВСМ
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1248

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

Учебно-тренировочный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения.

3.1. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 3)

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 НП	этап УТ	этап ССМ	этап ВСМ
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	-	14	18	18

	спортивным соревнованиям				
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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 дней		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	до 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

3.2. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки обучающихся. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается с учетом особенностей вида спорта «спортивная гимнастика», в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий СШ и утвержденным муниципальным заданием, а также с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровне подготовленности и состоянием тренированности обучающихся. В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников, соревнования по спортивной гимнастике подразделяются на виды: контрольные и основные, которые отражены в таблице 4.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап НП		этап УТ		этап ССМ	этап ВСМ
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. В ходе соревнований оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные СШ.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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;

СШ направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий СШ и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Иные виды (формы) обучения.

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (осуществляется на этапах ССМ и ВСМ);

- инструкторская и судейская практика;

- судейские семинары для юных судей;

- самостоятельная работа;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль; -

- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов;

- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

- занятия с использованием дистанционных технологий.

4. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Согласно п. 3.2. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» учебно-тренировочный процесс в СШ осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

Согласно п. 3.7. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» учебно-тренировочные занятия могут проводиться (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;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определены в соответствии с приложением № 5 ФССП и представлены в таблице 5.

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап НП		этап УТ		этап ССМ	этап ВСМ
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Общая физическая подготовка %	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
Специальная физическая подготовка %	15-18	25-28	27-30	25-30	23-28	22-26

Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-3	2-4	5-11	12-15	12-18
Техническая подготовка	48-51	48-51	51-54	53-58	50-56	46-56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
Инструкторская и судейская практика %	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-8

В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план, рассчитанный в астрономических часах, представлен в таблице 6. На основании учебно-тренировочного плана СШ каждый тренер-преподаватель составляет учебно-тренировочный план для каждой учебно-тренировочной группы.

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

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год

Таблица 6

Содержание			этап НП		этап УТ		Этап ССМ		этап ВСМ
			до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	до года	свыше года	
	Минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и техническое мастерство обучающегося	Девоч ки	5	6	8	11	13		14
			б/р	3 юн, 2 юн	2 юн, 1 юн, III	III, II, I	I	КМС	
		Маль чики	6	7	9	12	14		16
			б/р	3 юн, 2 юн	2 юн, 1 юн, III	III, II, I	I	КМС	МС
	Наполняемость групп (min.-max.)		12-24	10-20	5-10	4-8	2-*		1-*
	Недельная нагрузка в часах		4,5	6	10	14	18		24
Общая физическая подготовка (кол-во часов)			63-70	53-62	52-68	29-51	19-37		25-50
Специальная физическая подготовка (кол-во часов)			35-42	78-87	140-156	182-218	215-262		275-324
Участие в спортивных соревнованиях			-	3-9	10-21	36-80	112-140		150-225
Техническая подготовка (кол- во часов)			112-119	150-159	265-281	386-422	468-524		574-699
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (кол-во часов)			2-5	3-6	10-21	22-36	28-47		37-62
Инструкторская и судейская практика			-	-	5-16	15-29	19-37		25-50
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2-7	3-9	10-21	15-29	19-37		25-100
Итого часов			234	312	520	728	936		1248

5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Важнейшим аспектом воспитательной работы является максимальное снижение негативного влияния социума на личность обучающихся и использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (начиная с групп УТ этапа)	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; – сдача зачёта по знанию правил судейства соревнований.	по назначению, 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; – формирование навыка проведения занятия обучающимися старшего возраста с обучающимися младшего возраста под контролем тренера-преподавателя.	в течение года
1.3.	Работа по выбору будущей профессии (начиная с групп учебно-	Профориентация: – групповое и индивидуальное профконсультирование с целью выявления и формирования адекватного принятия	в течение года

	тренировочного этапа)	решения о выборе профессии; – посещение мастер классов тренеров высокого класса; – посещение Дней открытых дверей ФГБОУ ВО "СГУС", ФГБУ ПОО "СГУОР"; – встречи с представителями ФГБОУ ВО "СГУС", ФГБУ ПОО "СГУОР"	
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; – формирование понимания о собственном теле, которое необходимо укреплять и беречь.	в течение года
2.2.	Режим питания и отдых	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (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); – проведение родительских собраний по вопросам здорового питания, режима дня, восстановительных мероприятий обучающихся.	в течение года
2.3.	Организация работы по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним	Беседы, лекции с обучающимися и их законными представителями о недопустимости применения допинга, прохождения обучающимися, тренерами-преподавателями и иными специалистами обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующего сертификата	в течение года
2.4.	Организация работы по борьбе с вредными привычками	Организация работы по профилактике и запрещению курения, употребления алкогольных напитков, наркотических и психотропных веществ и других одурманивающих веществ.	в течение года
3.	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 и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; – краткая информация или беседа о военно-политическом положении в мире и стране;	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	– проведение соревнований, посвящённых памяти (подвигам) военнослужащих, участников боевых действий; – проведение спортивных мероприятий с краткой информацией о подвигах Российских военных, участников СВО. 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 СШ.	в течение года
3.3.	Уроки мужества	– беседы о подвигах Российских военных, участников СВО к Дню защитника Отечества, ко Дню Победы, к Дню солидарности. – просмотр фильмов об СВО; – посещение: ✓ мемориал «Скорбящая мать», братские могилы ✓ Сквер Памяти Героев; ✓ Музей «Смоленщина в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 гг.»	февраль, май, сентябрь май-сентябрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая	Семинары, мастер-классы, показательные	в течение

	подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению 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; – развития умения выступать на публике.	года
4.2.	Организация работы по подготовке праздничных мероприятий	Участие в написании сценариев, подготовке и участии в праздничных мероприятиях, посвященных празднованию Нового года «Спортивная ёлка», «День открытых дверей»	декабрь
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, экстремизму и действиям в экстремальных ситуациях.	май, сентябрь в течение года
6.	Межнациональные отношения		
6.1.	Беседа с обучающимися на темы:	– нации и межнациональные отношения – День солидарности в борьбе с терроризмом (по профилактике и предотвращению террористической и экстремистской деятельности)	в течение года сентябрь

7.	Культурно-массовая работа		
7.1.	Участие:	– в культурно-массовых мероприятиях; – в показательных выступлениях, посвященных государственным праздникам и физкультурно-спортивным мероприятиям;	в течение года
7.2.	Организованные посещения:	– кинотеатров, театров, концертов, спортивных фестивалей. – организованные походы в парки, лес.	в течение года

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

В рамках реализации антидопинговых мер, СШ разработало план мероприятий по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, который представлен в таблице 8. План антидопинговых мероприятий направлен на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 8

№ 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), обучение для тренеров-преподавателей курс «Антидопинг» (1 раз в год)		тренеры- преподаватели	по мере необходимости
11.	Онлайн обучение обучающихся на сайте РУСАДА (Курс «Ценности спорта» для обучающихся от 7 до 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	Беседа с обучающимися	1. Понятие допинг. Характеристика допинговых средств и методов 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	Беседы, лекции, викторины с обучающимися	1. Характеристика допинговых средств и методов. 1 квартал 2. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. 1 квартал 3. О последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов. 2 квартал 4. Об ответственности за нарушение антидопинговых правил. 2 квартал 5. Запрещённые субстанции и методы. 3 квартал 6. обучение работе с сервисом «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). 3 квартал 7. 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 сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» * (9-13 лет); антидопинговый онлайн-курс (с 14 лет) *	обучающийся совместно с родителями (законными представителями)	1 раз в год

Совершенствование спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Беседа с обучающимися	1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: 1 квартал – основы управления работоспособностью спортсмена; – характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; – фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. 2. Профилактика применения допинга среди спортсменов: 2-3 квартал – характеристика допинговых средств и методов; – международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; – международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; – о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; – об ответственности за нарушение антидопинговых правил. 3. Антидопинговая политика и её реализация: 3-4 квартал – всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; – антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; – руководство для спортсменов; – онлайн обучение на сайте РУСАДА; – обучение работе с сервисом «Проверка лекарственных препаратов»	инструктор-методист	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 (12-13 лет); антидопинговый онлайн-курс* (с 14 лет)	обучающийся	1 раз в год

6.1. Приказом Министерства спорта России 19.01.2026 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, тренеров, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по спортивной гимнастике. В соответствии с ними спортсмены СШ несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал учреждения несет ответственность за:

- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга. Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерско-преподавательский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в спортивной гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов (обучающихся СШ), тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье обучающихся (спортсменов), об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся (спортсменов), имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся (спортсменов) и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

6.2. Пункт 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об

антидопинге (о видах нарушений антидопинговых правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований. Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию «Юный спортивный судья». Начиная с учебно-тренировочного этапа обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь самостоятельно провести занятие с группами начальной подготовки, уметь давать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований, подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований, а на следующем этапе – самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов. Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 9 и 10.

Содержание инструкторской подготовки

Таблица 9

Содержание работы	УТ группы		группы ССМ, ВСМ
	до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре...марш». Подсчет шагов	+	+	Проведение в разных группах
2. Учет соревновательных и тренировочных нагрузок	+	+	+
3. Анализ выступлений в соревнованиях	+	+	+
4. Регистрирование спортивных результатов, тестирований	+	+	+
5. Участие в подготовке спортивных мероприятий	-	+	+
6. Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей	+	+	+
7. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	-	+
8. Объяснение ошибок, оказание помощи гимнастам своей группы	-	-	+
9. Участие в проведении различных частей учебно-тренировочного занятия под контролем тренера-преподавателя	-	+	+
10. Участие в мастер-классах. Обучение простейшим элементам гимнастики.	-	-	+
11. Проведение подвижных и спортивных игр в группах			

Содержание судейской практики

Таблица 10

Содержание работы	УТ-группы		группы ССМ, ВСМ
	до 3-х лет	свыше 3-х лет	
Теоретическая подготовка			
1. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+	+
2. Положение о соревнованиях. Заявки.	-	+	+
3. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+	+
4. Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных дисциплинах.	+	+	+
5. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	+	+	+
6. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Верховное жюри. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	+	+	+
7. Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.		+	+
8. Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.		+	+
9. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин			
10. Особенности судейства упражнений обязательной программы.	+	+	+
11. Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения.	+	+	+
12. Методика и техника судейства. Запись упражнений символами	-	+	+
13. Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований.	-	+	+
14. Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.	+	+	+
15. Особенности проведения массовых соревнований по спортивной гимнастике.		+	+
16. Оборудование и инвентарь на соревнованиях по спортивной гимнастике	+	+	+
Практическая подготовка			
17. Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы	+	+	+
18. Судейство соревнований по ОФП, СФП, контрольных тестирований		+	+
19. Судейство спортивных соревнований СШ		+	+
20. Судейство соревнований муниципального уровня			+

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий».

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в *обязательном* порядке должны:

а) Проходить 1 раз в год (для этапов НП и УТЭ), или 2 раза в год (для этапов ССМ и ВСМ) углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.

б) Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

в) Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

г) Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

д) Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности, оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок,

- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха,

- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья,

- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости,

- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

С целью реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущее медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Формы медицинского контроля отображены в таблице 11.

8.1. Формы медицинского контроля

Таблица 11

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом,

	Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи.
Этапное	Этапное Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное направление на лечебно-профилактические мероприятия.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия.

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

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам. Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер-преподаватель должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

8.2. Восстановительные мероприятия

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастам вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

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.

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.

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).

8.3. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств отражены в таблице 12.

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Медицинское обследование	Медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия
этап НП	1 раз в год	в течение года	в течение года
этап УТ	1 раз в год	в течение года	в течение года
этап ССМ	1 раз в 6 месяцев	в течение года	в течение года
этап ВСМ	1 раз в 6 месяцев	в течение года	в течение года

8.3.1. 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, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- 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;

- 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;
- использование игрового метода.

8.3.2. Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки;
- психорегулирующая тренировка.

8.3.3. Медико-биологические средства:

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные:

- 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.

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

1. Требования к результатам прохождения Программы.

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:

1.1. 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).

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

– демонстрировать стабильные спортивные результаты в соревновательной деятельности.

2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной или, по завершению обучения, итоговой аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой на основе разработанных комплексов контрольно-переводных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (Приложение № 6), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

Порядок проведения аттестации определяется локальными актами СШ.

Результаты проведения аттестации отражаются в протоколах аттестационной комиссии.

При выполнении всех требований промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения (этап спортивной подготовки).

В случае невыполнения одного из требований промежуточной аттестации, обучающемуся может быть установлена академическая задолженность или аттестационная комиссия принимает решения об отчислении в конце учебно-тренировочного года из СШ со справкой о досрочном завершении обучения.

Лицам, завершившим обучение в спортивной школе, выдается справка о прохождении обучения в СШ по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Для зачисления вновь поступающих в спортивную школу проводится оценка уровня подготовленности поступающих (контрольно-приемные нормативы на их соответствие предъявляемыми Программой требованиям:

– к уровню общей физической (далее - ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП) - по результатам выполнения нормативов ОФП и СФП;

– уровень спортивной квалификации на этапах УТ, ССМ, ВСМ.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки в спортивной школе вновь поступающим необходимо выполнить все КПН (показать результат по ОФП и СФП не ниже норматива).

Если число желающих заниматься в спортивной школе превышает число свободных мест, то зачисление проводится на основании сравнения уровня результатов (КПН) поступающих. Преимущество имеет поступающий, показавший более высокие результаты.

При равных результатах у поступающих, преимущество имеет тот поступающий, показавший более высокий результат в приоритетном виде тестирования. Приоритетными видами являются:

- на этапе НП до года – вис на согнутых руках;
- на этапе НП свыше года – подтягивание;
- на этапе УТ – силой подъем в стойку на руках (спичаг);
- на этапе ССМ – «угол» в упоре на гимнастических стоялках;
- на этапе ВСМ – для мужчин – сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях; для женщин – подъем разгибом, отмах в стойку оборот назад в стойку.

Количество зачисляемых определяется муниципальным заданием.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся для зачисления и перевода на этап начальной подготовки представлены в таблице 13.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап представлены в таблице 14.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 15.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства представлены в таблице 16.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки представлены в приложении 2.

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

Таблица 13

№ 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 3x10 м	с	не более		не более	
			10,6	11,0	10,3	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количес т во раз	-		не менее	
			-	-	2	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количес т во раз	-		не менее	
			-	-	-	6
1.5.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	не менее		не менее	
			5	2	-	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	-		не менее	
			-	-	+ 3	+ 5

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			90	85	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	
			-	-	6,0	6,0
2.3.	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		-	
			4,0	4,0	-	-
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не более	
			2,0	2,0	6,0	6,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	не устанавливается				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,				

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	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	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			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	
			10,0	10,0
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	10,0
2.10	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40,0	40,0
2.11	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	5,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий 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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	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	количеств о 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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количеств о раз	не менее	
			40	40
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
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 («спичаг»)	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 («спичаг»)	количество раз	не менее	
			-	4
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее	
			20,0	
2.6.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъём 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	
			10,0	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками, держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	15,0
2.10.	Подъём силой в упор из виса на гимнастических кольцах.	количество раз	не менее	
			5	-
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	не менее	
			-	4
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	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»

Таблица 16

Таблица 10				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 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	
			-	5
2.4.	Горизонтальный упор на руках, ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10,0	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	10,0
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	
			-	5
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60,0	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	40,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Положительным итогом сдачи нормативов общей и специальной физической подготовки является выполнение упражнений из таблиц 13 – 16 с минимальными требованиями для зачисления или перевода на соответствующие этапы и года обучения спортивной подготовки, т.е. «зачет», без ранжирования по баллам. «Незачет» не дает право зачислить в СШ лицо, желающее заниматься спортивной гимнастикой, или перевести обучающегося на следующий этап спортивной подготовки или год обучения спортивной подготовки

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Программный материал.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблицах 17-21.

Этап начальной подготовки

Таблица 17

№ п/п	Разделы подготовки	в астрономических часах	
		НП-1	НП-2,3
1.	Общая физическая подготовка: – строевые упражнения;	63-70	53-62

	– общеразвивающие упражнения; – разновидности ходьбы, бега, прыжков; – элементы легкой атлетики; – упражнения на развитие всех групп мышц; – подвижные игры, эстафеты.		
2.	Специальная физическая подготовка: – упражнения для развития ловкости; – упражнения для развития гибкости; – упражнения для развития быстроты, силы; – упражнения на приземление; – упражнения на батуте.	35-42	78-87
3.	Техническая подготовка: – хореография; – батут; – обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; – обязательная программа 3-2 юношеских разрядов.	112-119	150-159
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: – история возникновения вида спорта «спортивная гимнастика» и его развитие; – физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека питания, сна и отдыха; - – гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом; – закаливание организма; – самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом; – теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта; – режим дня, отдыха и сна обучающихся. – режим питания и питание; – оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта; – профилактика применения допинга среди спортсменов.	2-5	3-6

Учебно-тренировочный этап
УТ-1,2,3

Таблица 18

№ п/п	Разделы подготовки	в астрономических часах
1.	Общая физическая подготовка: – общеразвивающие упражнения; – разновидности ходьбы, бега, прыжков; – легкоатлетические упражнения; – упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; – подвижные игры, с элементами спортивных игр	52-68

2.	Специальная физическая подготовка: – упражнения для развития гибкости; – упражнения для развития прыгучести; – упражнения для развития силы и быстроты; – упражнения для развития ловкости; – упражнения для развития координации; – упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; – стоечная подготовка; – упражнения на батуте.	140-156
3.	Техническая подготовка: – хореография; – батут; – обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; – совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; – обязательная программа 2 и 1 юн. разряда, 3 спортивного разряда; – обязательная и произвольная программа 2 спортивного разряда.	265-281
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: – роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; - история возникновения олимпийского движения; - развитие спортивной гимнастики в Краснодарском крае; - режим дня и питание обучающихся; - физиологические основы физической культуры; – учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; – теоретические основы технико-тактической подготовки; – основы техники вида спорта; – психологическая подготовка; – оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; - – правила вида спорта; – становление личности обучающихся; – профилактика применения допинга.	10-21

Учебно-тренировочный этап
УТ-4,5,6

Таблица 19

№ п/п	Разделы подготовки	в астрономических часах
5.	Общая физическая подготовка: – общеразвивающие упражнения; – разновидности ходьбы, бега, прыжков; – легкоатлетические упражнения; – упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; – подвижные игры, с элементами спортивных игр	29-51
6.	Специальная физическая подготовка: – стоечная подготовка;	182-218

	– упражнения для развития гибкости; – упражнения для развития прыгучести; – упражнения для развития силы и быстроты; – упражнения для развития ловкости; – упражнения для развития координации; – упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; – упражнения на батуте.	
7.	Техническая подготовка: – хореография; – батут; – обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; – совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; – обязательная программа 2, 1 спортивных разрядов; – произвольная программа 2, 1 спортивных разрядов, КМС (элементы).	386-422
8.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: – роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; – история возникновения олимпийского движения; – развитие спортивной гимнастики в Смоленской области; – режим дня и питание обучающихся; – физиологические основы физической культуры; – учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; – теоретические основы технико-тактической подготовки; – основы техники вида спорта; – психологическая подготовка; – оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; - – правила вида спорта; – становление личности обучающихся; – профилактика применения допинга.	22-36

**Этап совершенствования спортивного мастерства
весь период**

Таблица 20

№ п/п	Разделы подготовки	в астрономических часах
9.	Общая физическая подготовка: – общеразвивающие упражнения; – разновидности ходьбы, бега, прыжков; – легкоатлетические упражнения; – упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; – подвижные игры, спортивные игры	19-37
10.	Специальная физическая подготовка: – стоечная подготовка; – упражнения для развития гибкости; – упражнения для развития прыгучести;	215-262

	– упражнения для развития выносливости; – упражнения для развития координации; – упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; – упражнения с отягощением.	
11.	Техническая подготовка: – хореография; – батут; – обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; – совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; – программа КМС, МС.	468-524
12.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: – Олимпийское движение; – роль и место физической культуры в обществе; – состояние современного спорта; – профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность; – учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - – психологическая подготовка; – подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс; – спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта; – восстановительные средства и мероприятия; – общие основы фармакологического обеспечения в спорте; – допинговые средства и их влияние на организм человека; – антидопинговая политика и её реализация.	28-47

Этап высшего спортивного мастерства

Таблица 21

№ п/п	Разделы подготовки	в астрономических часах
13.	Общая физическая подготовка: – общеразвивающие упражнения; – разновидности ходьбы, бега, прыжков; – легкоатлетические упражнения; – упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; – подвижные игры, спортивные игры	25-50
14.	Специальная физическая подготовка: – стоечная подготовка; – упражнения для развития координации; – упражнения на гибкость; – упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; – упражнения на батуте, амортизирующих дорожках; – упражнения с отягощением.	275-324
15.	Техническая подготовка: – хореография;	574-699

	– батут; – обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; – совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; – программа МС.	
16.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: – Олимпийское движение; – роль и место физической культуры в обществе; – состояние современного спорта; – профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность; – учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - – психологическая подготовка; – подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс; – спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта; – восстановительные средства и мероприятия; – общие основы фармакологического обеспечения в спорте; – допинговые средства и их влияние на организм человека; – антидопинговая политика и её реализация.	37-62

2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки представлен в приложениях: Приложение № 3, Приложение № 4, Приложение № 5.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 СШ при формировании Программы, обеспечивая комплексное решение специальных для данного вида спорта задач, с учётом процесса развития систем организма, двигательного аппарата, психики и свойств личности, занимающихся спортивной гимнастикой в детском и юношеском возрасте.

Главная особенность спортивной гимнастики – большое разнообразие гимнастических движений. Именно это дает возможность оказывать широкое воздействие как на весь организм в целом, так и на развитие определенных частей и органов тела. Спортивная гимнастика удивительно гармоничный вид

спорта, который вырабатывает не только технические навыки, но и силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений, чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

В СШ культивируется мужская и женская спортивная гимнастика. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно 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».

Спортивная гимнастика представляет собой многообразный, сложно-координационный вид спорта для мальчиков и девочек, юношей и девушек, юниоров и юниорок, мужчин и женщин, в который включается выполнение движений на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки.

Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- командные соревнования,
- многоборье,
- вольные упражнения. Основной частью вольных упражнений являются акробатические элементы, комбинированные с другими гимнастическими элементами, такими как силовые элементы, равновесия, повороты, стойки и хореографические части, которые, соединяясь в гармоничное и ритмичное целое, составляют упражнение с использованием всей поверхности ковра (12x12 м);

- конь. Упражнение на коне характеризуется самыми различными видами кругов, махов ноги вместе и ноги врозь, одноножных махов и скрещений в различных видах опоры на всех частях коня с или без поворотов. Разрешается выполнять элементы через стойку на руках с поворотами или без поворотов. Все элементы должны выполняться махом и без остановок. Силовые и статические элементы не разрешаются;

- кольца. Упражнение на кольцах состоит из маховых, силовых и статических элементов в приблизительно равной пропорции. Они выполняются через вис, через или в упор, через или в стойку на руках. При этом преобладает выполнение прямыми руками. Современную гимнастику отличают переходы маховых в силовые элементы и наоборот. Раскачивание и скрещение тросов запрещено;

- опорный прыжок. Опорный прыжок выполняется после разбега, толчком обеих ступней (с или без рондата) о мостик, ноги вместе, с

кратковременной опорой двумя руками о прыжковый стол. Прыжок может содержать одно или несколько вращений вдоль обеих осей тела;

➤ параллельные брусья. Упражнение на параллельных брусьях состоит преимущественно из маховых элементов и элементов с фазой полета, выбранных из различных групп и выполненных с многообразными переходами из различных положений упора и виса для того, чтобы показать большие возможности данного снаряда;

➤ перекладина. Упражнение на перекладине представляет собой динамичную комбинацию, которая состоит из элементов с вращениями, маховых элементов и элементов с фазой полета, которые исполняются попеременно близко и с удалением от перекладины в различных хватах для того, чтобы продемонстрировать полный потенциал снаряда;

➤ разновысокие брусья. Упражнения на разновысоких брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи различных хватов двумя руками;

➤ бревно. Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из акробатических и хореографических элементов и связок, а также статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде.

Программа в квалификационных и финальных спортивных соревнованиях в дисциплинах: командные соревнования и многоборье, включает в себя выступления спортсменов на шести видах среди спортсменов мужского пола (вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина) и четырёх видах среди спортсменов женского пола (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения). Эти же виды повторяются в финальных соревнованиях по отдельным дисциплинам, в которых определяются победители и призёры в каждой из дисциплин.

Программа спортивных соревнований может состоять из обязательных и произвольных упражнений. Обязательные упражнения утверждаются главным тренером сборных команд России. Произвольные упражнения составляются с учётом требований к их содержанию, изложенных в правилах вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Программа спортивных соревнований может включать в себя четыре фазы: квалификация, финал командных соревнований, финал многоборья и финал в отдельных дисциплинах. Квалификация, может быть, для финала командных соревнований, финала в многоборье и финала в отдельных дисциплинах.

Примечание: Соревнования могут проводиться и по другим вариантам, согласно положению о соревнованиях или регламенту гимнастика».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. 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 инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 22), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемые по решению СШ, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 23), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению СШ, по согласованию с учредителем;
- 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.

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

Таблица 22

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое женское	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное женское	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты женское	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 напольный мужской	штук	1
9.	Грибок гимнастический с 1 ручкой мужской	штук	11
10.	Дорожка акробатическая надувная или батутная	штук	
11.	Дорожка акробатическая фибerglassовая и (или) на пружинах	комплект	1
12.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
13.	Жерди для параллельных брусьев мужские	комплект	
14.	Жерди для разновысоких брусьев женские	комплект	
15.	Защитные накладки на разновысокие брусья, параллельные брусья, перекладину, бревно	комплект	1
16.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
17.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
18.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
19.	Конь гимнастический маховый	штук	1

20.	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
21.	Магnezия спортивная	кг	из расчёта 0,2 кг на обуч-ся
22.	Магnezница закрытая	штук	4
23.	Мат гимнастический	штук	50
24.	Маты поролоновые (200x300x40 см)	штук	2
25.	Маты обкладки под гимнастические снаряды	комплект	1
26.	Мостик гимнастический	штук	6
27.	Музыкальный центр	штук	1
28.	Обкладка опор гимнастических снарядов	комплект	1
29.	Палка гимнастическая	штук	10
30.	Палка для остановки колец	штук	1
31.	Перекладина гимнастическая	штук	1
32.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
33.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
34.	Подставка для страховки	штук	2
35.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
36.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	20
38.	Скамейка гимнастическая	штук	8
39.	Стенка гимнастическая	штук	6

1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п /п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап НП		УТ этап		этап ССМ			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (женский) (купальник с длинным и (или) коротким рукавом)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Комплект соревновательной формы (мужской) (трико, купальник, шорты)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу СШ:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартам «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный номер № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным 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», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, по иным видам спорта с учётом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также привлечение иных специалистов СШ, осуществляющих спортивную подготовку.

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться специалисты по спортивной акробатике, прыжкам на батуте, а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссёры, концертмейстеры.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации. Согласно п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» педагогические работники имеют право на повышение квалификации не реже чем один раз в три года, или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. Тренеры-преподаватели СШ постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих гимнастов на всероссийских и международных соревнованиях.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, включающий в себя комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (дидактические средства, наглядные пособия, контрольно-измерительные материалы и др.).

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной гимнастике (обучающимся), рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации гимнастики России (www.sportgymrus.ru);
- онлайн-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>.
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнастов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренерами-преподавателями, тренерами спортивных сборных команд.

3.1. Информационно-образовательные ресурсы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» - Приказ Минспорта России от 12.12.2025 № 1136.
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. № 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 4 февраля 2026 г. № 70.
9. СП 2.4.3648-20; Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
10. Обязательная программа на 2025-2028гг.

3.2. Список литературных источников:

1. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне», М. 1988 ГК РФ ФКиС.
2. Вайцеховский С.М., «Книга тренера», М., ФКиС.
3. Волков В.М., «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС.
4. Гавердовский Ю.К., «Гимнастическое многоборье (мужские виды)», М., 1987 Советский спорт.
5. Гавердовский Ю.К., «Теория и методика спортивной гимнастики». М. Советский спорт, 2014 .
6. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Г.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М., «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
7. Гаврилова Е.А., «Безопасный спорт», Москва, 2022.
8. Деркач А.А., Исаев А.А., «Педагогическое мастерство тренера», М.1981 ФКиС.
9. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е., «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат.

10. Менхин Ю.В., «Отбор в спортивной гимнастике», Малаховка МОГИФК, 1987.
11. Миа Э., Гарсиа Б., «Основы Олимпизма», Москва, 2013.
12. Платонов В.Н., «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте», Москва, 2021.
13. Родионенко А.Ф., Сучилин Н.Г., «Упражнения на кольцах». М. 1978, ФКиС.
14. Родионенко Ф.А., Розин Е.Ю., Югаин А.Б., «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт», 2012.
15. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК, 1986.
16. Смолевский В., Менхин Ю., Силин В., «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС.
17. 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).
18. Сучилин Н.Г., «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт», 2010.
19. Шипилина И.А., «Хореография в спорте», Ростов на Дону, 2004.
- 3.3. Интернет-ресурсы.**
 1. On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>.
 2. Информационный портал. <https://test-trener.ru/cabinet/educational-program/>
 3. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
 4. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)
 5. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org)
 6. Олимпийский комитет России (www.roc.ru)
 7. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org)
 8. Федерация спортивной гимнастики России (www.sportgymrus.ru)

Учебно-тренировочный план для группы _____ на 20__-20__ учебный год. тренера-преподавателя

[illegible]

Контрольные упражнения по ОФП, СФП (гимнастики)

ТАБЛИЦА № 1 гимнастики - 5 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	подтягивание в висе стоя (кол-во раз)	угол в висе (сек)	поднимание ног до 90°, из виса на гимнаст. стенке (кол-во раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	гибкость
результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)
4,9 - 10,0	130 - 10,0	7 - 10,0	10,0 - 10,0	10 - 10,0	10 - 10,0	
5,0 - 9,0	125 - 9,0	6 - 9,5	9,0 - 9,0	9 - 9,0	9 - 9,0	
5,1 - 8,0	120 - 8,0	5 - 9,0	8,0 - 8,0	8 - 8,0	8 - 8,0	
5,2 - 7,0	115 - 7,0	4 - 8,5	7,0 - 7,0	7 - 7,0	7 - 7,0	
5,3 - 6,0	110 - 6,0	3 - 8,0	6,0 - 6,0	6 - 6,0	6 - 6,0	
5,4 - 5,0	105 - 5,0	2 - 7,5	5,0 - 5,0	5 - 5,0	5 - 5,0	
5,5 - 4,0	100 - 4,0	1 - 7,0	4,0 - 4,0	4 - 4,0	4 - 4,0	
5,6 - 3,0	95 - 3,0		3,0 - 3,0	3 - 3,0	3 - 3,0	
5,7 - 2,0	90 - 2,0		2,0 - 2,0	2 - 2,0	2 - 2,0	
5,8 - 1,0	85 - 1,0		1,0 - 1,0	1 - 1,0	1 - 1,0	

ТАБЛИЦА № 2 гимнастики - 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 90°, из виса на гимнаст. стенке (кол-во раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	гибкость
результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)
4,4 - 10,0	140 - 10,0	3 - 10,0	10,0 - 10,0	15 - 10,0	15 - 10,0	
4,5 - 9,0	135 - 9,0	2 - 9,0	9,0 - 9,0	14 - 9,0	14 - 9,0	
4,6 - 8,0	130 - 8,0	1 - 8,0	8,0 - 8,0	13 - 8,0	13 - 8,0	
4,7 - 7,0	125 - 7,0		7,0 - 7,0	12 - 7,0	12 - 7,0	
4,8 - 6,0	120 - 6,0		6,0 - 6,0	11 - 6,0	11 - 6,0	
4,9 - 5,0	115 - 5,0		5,0 - 5,0	10 - 5,0	10 - 5,0	
5,0 - 4,0	110 - 4,0		4,0 - 4,0	9 - 4,0	9 - 4,0	
5,1 - 3,0	105 - 3,0		3,0 - 3,0	8 - 3,0	8 - 3,0	
5,2 - 2,0	100 - 2,0		2,0 - 2,0	7 - 2,0	7 - 2,0	
5,3 - 1,0	95 - 1,0		1,0 - 1,0	6 - 1,0	6 - 1,0	

ТАБЛИЦА № 3 гимнастики - *7 лет* по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	напрыгивание на тумбочку (кол-во раз)	угол в упоре на бревне (сек)	угол в вися (сек)	поднимание ног до 90°, из виса на гимнаст. стенке (кол-во раз)	спичаг из упора стоя ноги врозь возле стены (кол-во раз)	подтягивание в вися (кол-во раз)	гибкость
результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)
3,7 - 10,0	150 - 10,0	40 - 10,0	10,0 - 10,0	12,0 - 10,0	20 - 10,0	10 - 10,0	10 - 10,0	
3,8 - 9,5	145 - 9,5	39 - 9,5	9,0 - 9,0	11,0 - 9,0	19 - 9,5	9 - 9,0	9 - 9,0	
3,9 - 9,0	140 - 9,0	38 - 9,0	8,0 - 8,0	10,0 - 8,0	18 - 9,0	8 - 8,0	8 - 8,0	
4,0 - 8,5	135 - 8,5	37 - 8,5	7,0 - 7,0	9,0 - 7,0	17 - 8,5	7 7,0	7 - 7,0	
4,1 - 8,0	130 - 8,0	36 - 8,0	6,0 - 6,0	8,0 - 6,0	16 - 8,0	6 6,0	6 - 6,0	
4,2 - 7,5	125 - 7,5	35 - 7,5	5,0 - 5,0	7,0 - 5,0	15 - 7,5	5 5,0	5 - 5,0	
4,3 - 7,0	120 - 7,0	34 - 7,0	4,0 - 4,0	6,0 - 4,0	14 - 7,0	4 4,0	4 - 4,0	
4,4 - 6,5	115 - 6,5	33 - 6,5	3,0 - 3,0	5,0 - 3,0	13 - 6,5	3 3,0	3 - 3,0	
4,5 - 6,0	110 - 6,0	32 - 6,0	2,0 - 2,0	4,0 - 2,0	12 - 6,0	2 2,0	2 - 2,0	
4,6 - 5,5	105 - 5,5	31 - 5,5	1,0 - 1,0	3,0 - 1,0	11 - 5,5	1 1,0	1 - 1,0	
4,7 - 5,0	100 - 5,0	30 - 5,0			10 - 5,0			
4,8 - 4,0	95 - 4,0	29 - 4,0			9 - 4,0			
4,9 - 3,0	90 - 3,0	28 - 3,0			8 - 3,0			
5,0 - 2,0	85 - 2,0	27 - 2,0			7 - 2,0			
5,1 - 1,0	80 - 1,0	26 - 1,0			6 - 1,0			

ТАБЛИЦА № 4 гимнастики - 8 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	напрыгивание на стул (кол-во раз)	угол в упоре на полу (сек)	угол в висе (сек)	под-ие ног до кас. над головой из виса на гимн. стенке (кол-во раз)	спичаг из упора стоя ноги врозь на полу (кол-во раз)	подъем переворотом в упор (кол-во раз)	горизонт упор с согнутыми ногами, колени к груди (сек)	гибкость
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	45 - 10,0	15,0 - 10,0	15,0 - 10,0	15 - 10,0	8 - 10,0	10 - 10,0	20 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь, удержание ноги вперед, назад, в сторону)
3,8 - 9,5	155 - 9,5	44 - 9,5	14,0 - 9,5	14,0 - 9,0	14 - 9,5	7 - 9,0	9 - 9,0	19 - 9,5	
3,9 - 9,0	150 - 9,0	43 - 9,0	13,0 - 9,0	13,0 - 8,0	13 - 9,0	6 - 8,0	8 - 8,0	18 - 9,0	
4,0 - 8,5	145 - 8,5	42 - 8,5	12,0 - 8,5	12,0 - 7,0	12 - 8,5	5 - 7,0	7 - 7,0	17 - 8,5	
4,1 - 8,0	140 - 8,0	41 - 8,0	11,0 - 8,0	11,0 - 6,0	11 - 8,0	4 - 6,0	6 - 6,0	16 - 8,0	
4,2 - 7,5	135 - 7,5	40 - 7,5	10,0 - 7,5	10,0 - 5,0	10 - 7,5	3 - 5,0	5 - 5,0	15 - 7,5	
4,3 - 7,0	130 - 7,0	39 - 7,0	9,0 - 7,0	9,0 - 4,0	9 - 7,0	2 - 4,0	4 - 4,0	14 - 7,0	
4,4 - 6,5	125 - 6,5	38 - 6,5	8,0 - 6,5	8,0 - 3,0	8 - 6,5	1 - 3,0	3 - 3,0	13 - 6,5	
4,5 - 6,0	120 - 6,0	37 - 6,0	7,0 - 6,0	7,0 - 2,0	7 - 6,0		2 - 2,0	12 - 6,0	
4,6 - 5,5	115 - 5,5	36 - 5,5	6,0 - 5,5	6,0 - 1,0	6 - 5,5		1 - 1,0	11 - 5,5	
4,7 - 5,0	110 - 5,0	35 - 5,0	5,0 - 5,0		5 - 5,0			10 - 5,0	
4,8 - 4,0	105 - 4,0	34 - 4,0	4,0 - 4,0		4 - 4,0			9 - 4,0	
4,9 - 3,0	100 - 3,0	33 - 3,0	3,0 - 3,0		3 - 3,0			8 - 3,0	
5,0 - 2,0	95 - 2,0	32 - 2,0	2,0 - 2,0		2 - 2,0			7 - 2,0	
5,1 - 1,0	90 - 1,0	31 - 1,0	1,0 - 1,0		1 - 1,0			6 - 1,0	

ТАБЛИЦА № 5 гимнастики - *9 лет* по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	напрыгивание за 1 мин, высота 45 см (кол-во раз)	подтягивание в висе за 10 сек (кол-во раз)	высокий угол на бревне (сек)	горизонт вис спереди, ноги врозь (сек)	под-ие ног до кас. над головой из виса на гимнаст. стенке (кол-во раз)	спичаг из упора стоя ноги врозь на бревне (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	подъем разгибом на н/ж (кол-во раз)	гибкость
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	60 - 10,0	8 - 10,0	15,0 - 10,0	20 - 10,0	15 - 10,0	5 - 10,0	25,0 - 10,0	10 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь, удержание ноги вперед, назад, в сторону)
3,6 - 9,0	175 - 9,5	58 - 9,5	7 - 9,0	14,0 - 9,5	19 - 9,5	14 - 9,5	4 - 8,0	23,0 - 9,5	9 - 9,0	
3,7 - 8,0	170 - 9,0	56 - 9,0	6 - 8,0	13,0 - 9,0	18 - 9,0	13 - 9,0	3 - 6,0	21,0 - 9,0	8 - 8,0	
3,8 - 7,0	165 - 8,5	54 - 8,5	5 - 7,0	12,0 - 8,5	17 - 8,5	12 - 8,5	2 - 4,0	19,0 - 8,5	7 - 7,0	
3,9 - 6,0	160 - 8,0	52 - 8,0	4 - 6,0	11,0 - 8,0	16 - 8,0	11 - 8,0	1 - 2,0	17,0 - 8,0	6 - 6,0	
4,0 - 5,0	155 - 7,5	50 - 7,5	3 - 5,0	10,0 - 7,5	15 - 7,5	10 - 7,5		15,0 - 7,5	5 - 5,0	
4,1 - 4,0	150 - 7,0	48 - 7,0	2 - 3,0	9,0 - 7,0	14 - 7,0	9 - 7,0		13,0 - 7,0	4 - 4,0	
4,2 - 3,0	145 - 6,5	46 - 6,5	1 - 1,0	8,0 - 6,5	13 - 6,5	8 - 6,5		11,0 - 6,5	3 - 3,0	
4,3 - 2,0	140 - 6,0	44 - 6,0		7,0 - 6,0	12 - 6,0	7 - 6,0		10,0 - 6,0	2 - 2,0	
4,4 - 1,0	135 - 5,5	42 - 5,5		6,0 - 5,5	11 - 5,5	6 - 5,5		9,0 - 5,5	1 - 1,0	
	130 - 5,0	40 - 5,0		5,0 - 5,0	10 - 5,0	5 - 5,0		8,0 5,0		
	125 - 4,0	38 - 4,0		4,0 - 4,0	9 - 4,0	4 - 4,0		7,0 4,0		
	120 - 3,0	36 - 3,0		3,0 - 3,0	8 - 3,0	3 - 3,0		6,0 3,0		
	115 - 2,0	34 - 2,0		2,0 - 2,0	7 - 2,0	2 - 2,0		5,0 2,0		
	110 - 1,0	32 - 1,0		1,0 - 1,0	6 - 1,0	1 1,0		4,0 1,0		

ТАБЛИЦА № 5 гимнастики - *10 лет* по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	напрыгивание за 1 мин, высота 45 см (кол-во раз)	канат без помощи ног 3 м (сек)	высокий угол на бревне (сек)	горизонт вис спереди, ноги врозь (сек)	под-ие ног до кас. над головой из виса на гимн. стенке (кол-во раз)	спичаг из упора стоя ноги врозь на бревне (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	подъем разгибом на н/ж (кол-во раз)	гибкость
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	60 - 10,0	9,0 - 10,0	15,0 - 10,0	20 - 10,0	15 - 10,0	6 - 10,0	25,0 - 10,0	10 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь, удержание ноги вперед, назад, в сторону)
3,6 - 9,0	175 - 9,5	58 - 9,5	9,5 - 9,5	14,0 - 9,5	19 - 9,5	14 - 9,5	5 - 8,0	23,0 - 9,5	9 - 9,0	
3,7 - 8,0	170 - 9,0	56 - 9,0	10,0 - 9,0	13,0 - 9,0	18 - 9,0	13 - 9,0	4 - 6,0	21,0 - 9,0	8 - 8,0	
3,8 - 7,0	165 - 8,5	54 - 8,5	10,5 - 8,5	12,0 - 8,5	17 - 8,5	12 - 8,5	3 - 4,0	19,0 - 8,5	7 - 7,0	
3,9 - 6,0	160 - 8,0	52 - 8,0	11,0 - 8,0	11,0 - 8,0	16 - 8,0	11 - 8,0	2 - 2,0	17,0 - 8,0	6 - 6,0	
4,0 - 5,0	155 - 7,5	50 - 7,5	11,5 - 7,5	10,0 - 7,5	15 - 7,5	10 - 7,5	1 - 1,0	15,0 - 7,5	5 - 5,0	
4,1 - 4,0	150 - 7,0	48 - 7,0	12,0 - 7,0	9,0 - 7,0	14 - 7,0	9 - 7,0		13,0 - 7,0	4 - 4,0	
4,2 - 3,0	145 - 6,5	46 - 6,5	12,5 - 6,5	8,0 - 6,5	13 - 6,5	8 - 6,5		11,0 - 6,5	3 - 3,0	
4,3 - 2,0	140 - 6,0	44 - 6,0	13,0 6,0	7,0 - 6,0	12 - 6,0	7 - 6,0		10,0 - 6,0	2 - 2,0	
4,4 - 1,0	135 - 5,5	42 - 5,5	13,5 5,5	6,0 - 5,5	11 - 5,5	6 - 5,5		9,0 - 5,5	1 - 1,0	
	130 - 5,0	40 - 5,0	14,0 5,0	5,0 - 5,0	10 - 5,0	5 - 5,0		8,0 5,0		
	125 - 4,0	38 - 4,0	14,5 4,0	4,0 - 4,0	9 - 4,0	4 - 4,0		7,0 4,0		
	120 - 3,0	36 - 3,0	15,0 3,0	3,0 - 3,0	8 - 3,0	3 - 3,0		6,0 3,0		
	115 - 2,0	34 - 2,0	15,5 2,0	2,0 - 2,0	7 - 2,0	2 - 2,0		5,0 2,0		
	110 - 1,0	32 - 1,0	16,0 1,0	1,0 - 1,0	6 - 1,0	1 1,0		4,0 1,0		

ТАБЛИЦА № 6 гимнастики - *11-13 лет* по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат без помощи ног 3 м (сек)	напрыгивание за 1 мин, высота 45 см (кол-во раз)	высокий угол (сек)	горизон вис спереди, ноги врозь (сек)	под-ие ног из угла до кас. над головой из виса на гимн. стенке (кол-во раз)	спичаг на бревне (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	подъем разгибом на н/ж (кол-во раз)	гибкость
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	8,0 - 10,0	70 - 10,0	20,0 - 10,0	30,0 - 10,0	15 - 10,0	8 - 10,0	45,0 - 10,0	15 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь, удержание ноги вперед, назад, в сторону)
3,4 - 9,5	205 - 9,5	8,5 - 9,5	66 - 9,5	19,0 - 9,5	28,0 - 9,5	14 - 9,5	7 - 9,0	40,0 - 9,0	14 - 9,5	
3,5 - 9,0	200 - 9,0	9,0 - 9,0	62 - 9,0	18,0 - 9,0	26,0 - 9,0	13 - 9,0	6 - 8,0	35,0 - 8,0	13 - 9,0	
3,6 - 8,5	195 - 8,5	9,5 - 8,5	58 - 8,5	17,0 - 8,5	24,0 - 8,5	12 - 8,5	5 - 7,0	30,0 - 7,0	12 - 8,5	
3,7 - 8,0	190 - 8,0	10,0 - 8,0	54 - 8,0	16,0 - 8,0	22,0 - 8,0	11 - 8,0	4 - 6,0	25,0 - 6,0	11 - 8,0	
3,8 - 7,5	185 - 7,5	10,5 - 7,5	50 - 7,5	15,0 - 7,5	20,0 - 7,5	10 - 7,5	3 - 5,0	20,0 - 5,0	10 - 7,5	
3,9 - 7,0	180 - 7,0	11,0 - 7,0	46 - 7,0	14,0 - 7,0	18,0 - 7,0	9 - 7,0	2 - 4,0	15,0 - 4,0	9 - 7,0	
4,0 - 6,5	175 - 6,5	11,5 - 6,5	42 - 6,5	13,0 - 6,5	16,0 - 6,5	8 - 6,5	1 - 3,0	10,0 - 3,0	8 - 6,5	
4,1 - 6,0	170 - 6,0	12,0 - 6,0	38 - 6,0	12,0 - 6,0	14,0 - 6,0	7 - 6,0		8,0 - 2,0	7 - 6,0	
4,2 - 5,5	165 - 5,5	12,5 - 5,5	34 - 5,5	11,0 - 5,5	12,0 - 5,5	6 - 5,5		5,0 - 1,0	6 - 5,5	
4,3 - 5,0	160 - 5,0	13,0 - 5,0	30 - 5,0	10,0 - 5,0	10,0 - 5,0	5 - 5,0			5 - 5,0	
4,4 - 4,0	155 - 4,0	13,5 - 4,0	26 - 4,0	8,0 - 4,0	9,0 - 4,0	4 - 4,0			4 - 4,0	
4,5 - 3,0	150 - 3,0	14,0 - 3,0	22 - 3,0	6,0 - 3,0	8,0 - 3,0	3 - 3,0			3 - 3,0	
4,6 - 2,0	145 - 2,0	14,5 - 2,0	18 - 2,0	4,0 - 2,0	6,0 - 2,0	2 - 2,0			2 - 2,0	
4,7 - 1,0	140 - 1,0	15,0 - 1,0	14 - 1,0	2,0 - 1,0	4,0 - 1,0	1 - 1,0			1 - 1,0	

ТАБЛИЦА № 6 гимнастики - *14 лет* по году рождения *и старше*

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат без помощи ног 3 м (сек)	напрыгивание за 1 мин, высота 45 см (кол-во раз)	высокий угол (сек)	горизонт вис спереди, ноги врозь (сек)	под-ие ног из угла до кас. над головой из виса на гимнаст. стенке 10 раз (сек)	спичаг на бревне (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	подъем разгибом на н/ж (кол-во раз)	гибкость
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	7,3 - 10,0	74 - 10,0	23,0 - 10,0	30,0 - 10,0	12 - 10,0	8 - 10,0	60,0 - 10,0	18 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь, удержание ноги вперед, назад, в сторону)
3,3 - 9,5	235 - 9,5	7,6 - 9,5	70 - 9,5	22,0 - 9,5	28,0 - 9,5	13 - 9,0	7 - 9,0	55,0 - 9,0	17 - 9,5	
3,4 - 9,0	230 - 9,0	7,9 - 9,0	66 - 9,0	21,0 - 9,0	26,0 - 9,0	14 - 8,0	6 - 8,0	50,0 - 8,0	16 - 9,0	
3,5 - 8,5	225 - 8,5	8,2 - 8,5	62 - 8,5	20,0 - 8,5	24,0 - 8,5	15 - 7,0	5 - 7,0	45,0 - 7,0	15 - 8,5	
3,6 - 8,0	220 - 8,0	8,5 - 8,0	58 - 8,0	19,0 - 8,0	22,0 - 8,0	16 - 6,0	4 - 6,0	40,0 - 6,0	14 - 8,0	
3,7 - 7,5	215 - 7,5	8,8 - 7,5	54 - 7,5	18,0 - 7,5	20,0 - 7,5	17 - 5,0	3 - 5,0	35,0 - 5,0	13 - 7,5	
3,8 - 7,0	210 - 7,0	9,1 - 7,0	50 - 7,0	17,0 - 7,0	18,0 - 7,0	18 - 4,0	2 - 4,0	30,0 - 4,0	12 - 7,0	
3,9 - 6,5	205 - 6,5	9,4 - 6,5	46 - 6,5	16,0 - 6,5	16,0 - 6,5	19 - 3,0	1 - 3,0	25,0 - 3,0	11 - 6,5	
4,0 - 6,0	200 - 6,0	9,7 - 6,0	42 - 6,0	15,0 - 6,0	14,0 - 6,0	20 - 2,0		20,0 - 2,0	10 - 6,0	
4,1 - 5,5	195 - 5,5	10,0 - 5,5	40 - 5,5	14,0 - 5,5	12,0 - 5,5	21 - 1,0		15,0 - 1,0	9 - 5,5	
4,2 - 5,0	185 - 5,0	10,3 - 5,0	38 - 5,0	13,0 - 5,0	10,0 - 5,0				8 - 5,0	
4,3 - 4,0	175 - 4,0	10,6 - 4,0	36 - 4,0	11,0 - 4,0	9,0 - 4,0				7 - 4,0	
4,4 - 3,0	165 - 3,0	10,9 - 3,0	34 - 3,0	9,0 - 3,0	8,0 - 3,0				6 - 3,0	
4,5 - 2,0	155 - 2,0	11,2 - 2,0	32 - 2,0	7,0 - 2,0	6,0 - 2,0				5 - 2,0	
4,6 - 1,0	145 - 1,0	11,5 - 1,0	30 - 1,0	5,0 - 1,0	4,0 - 1,0				4 - 1,0	

Контрольные упражнения по ОФП, СФП (гимнасты)

ТАБЛИЦА № 1 гимнасты - *6 лет* по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат с помощью ног 5 м (сек)	из виса поднимание ног до угла (кол-во раз)	подтягивание в висе (кол-во раз)	угол в упоре на брусьях (сек)	отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз)	гибкость
результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	
4,0 - 10,0	160 - 10,0	16,0 - 10,0	16 - 10,0	6 - 10,0	15,0 - 10,0	10 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (мост; наклон ноги врозь, наклон ноги вместе)
4,1 - 9,5	155 - 9,5	16,5 - 9,5	15 - 9,5	5 - 9,0	14,0 - 9,0	9 - 9,0	
4,2 - 9,0	150 - 9,0	17,0 - 9,0	14 - 9,0	4 - 8,0	13,0 - 8,0	8 - 8,0	
4,3 - 8,5	145 - 8,5	17,5 - 8,5	13 - 8,5	3 - 7,0	12,0 - 7,0	7 - 7,0	
4,4 - 8,0	140 - 8,0	18,0 - 8,0	12 - 8,0	2 - 6,0	11,0 - 6,0	6 - 6,0	
4,5 - 7,5	135 - 7,5	18,5 - 7,5	11 - 7,5	1 - 5,0	10,0 - 5,0	5 - 5,0	
4,6 - 7,0	130 - 7,0	19,0 - 7,0	10 - 7,0		9,0 - 4,0	4 - 4,0	
4,7 - 6,5	125 - 6,5	19,5 - 6,5	9 - 6,5		8,0 - 3,0	3 - 3,0	
4,8 - 6,0	120 - 6,0	20,0 - 6,0	8 - 6,0		7,0 - 2,0	2 - 2,0	
4,9 - 5,5	115 - 5,5	20,5 - 5,5	7 - 5,5		6,0 - 1,0	1 - 1,0	
5,0 - 5,0	110 - 5,0	21,0 - 5,0	6 - 5,0		5,0 - 5,0		
5,1 - 4,0	105 - 4,0	21,5 - 4,0	5 - 4,0		4,0 - 4,0		
5,2 - 3,0	100 - 3,0	22,0 - 3,0	4 - 3,0		3,0 - 3,0		
5,3 - 2,0	95 - 2,0	22,5 - 2,0	3 - 2,0		2,0 - 2,0		
5,4 - 1,0	90 - 1,0	23,0 - 1,0	2 - 1,0		1,0 - 1,0		

ТАБЛИЦА № 2 гимнасты - *7 лет* по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат с помощью ног 5 м (сек)	из виса поднимание ног до высокого угла (кол-во раз)	подтягивание в висе (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
результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	оценивается по таблице оценки гибкости (мост; наклон ноги врозь, наклон ноги вместе)
3,8 - 10,0	170 - 10,0	14,0 - 10,0	16 - 10,0	10 - 10,0	20,0 - 10,0	15 - 10,0	30,0 - 10,0	
3,9 - 9,5	165 - 9,5	14,5 - 9,5	15 - 9,5	9 - 9,0	19,0 - 9,0	14 - 9,5	28,0 - 9,5	
4,0 - 9,0	160 - 9,0	15,0 - 9,0	14 - 9,0	8 - 8,0	18,0 - 8,0	13 - 9,0	26,0 - 9,0	
4,1 - 8,5	155 - 8,5	15,5 - 8,5	13 - 8,5	7 - 7,0	17,0 - 7,0	12 - 8,5	24,0 - 8,5	
4,2 - 8,0	150 - 8,0	16,0 - 8,0	12 - 8,0	6 - 6,0	16,0 - 6,0	11 - 8,0	22,0 - 8,0	
4,3 - 7,5	145 - 7,5	16,5 - 7,5	11 - 7,5	5 - 5,0	15,0 - 5,0	10 - 7,5	20,0 - 7,5	
4,4 - 7,0	140 - 7,0	17,0 - 7,0	10 - 7,0	4 - 4,0	14,0 - 4,0	9 - 7,0	18,0 - 7,0	
4,5 - 6,5	135 - 6,5	17,5 - 6,5	9 - 6,5	3 - 3,0	13,0 - 3,0	8 - 6,5	16,0 - 6,5	
4,6 - 6,0	130 - 6,0	18,0 - 6,0	8 - 6,0	2 - 2,0	12,0 - 2,0	7 - 6,0	14,0 - 6,0	
4,7 - 5,5	125 - 5,5	18,5 - 5,5	7 - 5,5	1 - 1,0	11,0 - 1,0	6 - 5,5	12,0 - 5,5	
4,8 - 5,0	120 - 5,0	19,0 - 5,0	6 - 5,0		10,0 - 5,0	5 - 5,0	10,0 - 5,0	
4,9 - 4,0	115 - 4,0	19,5 - 4,0	5 - 4,0		9,0 - 4,0	4 - 4,0	8,0 - 4,0	
5,0 - 3,0	110 - 3,0	20,0 - 3,0	4 - 3,0		8,0 - 3,0	3 - 3,0	6,0 - 3,0	
5,1 - 2,0	105 - 2,0	20,5 - 2,0	3 - 2,0		7,0 - 2,0	2 - 2,0	4,0 - 2,0	
5,2 - 1,0	100 - 1,0	21,0 - 1,0	2 - 1,0		6,0 - 1,0	1 - 1,0	2,0 - 1,0	

ТАБЛИЦА № 3 гимнасты - *8 лет* по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат с помощью ног 5 м (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
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	14,0 - 10,0	12 - 10,0	5 - 10,0	10 - 10,0	8,0 - 10,0	8 - 10,0	60 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь, удержание ноги назад (ласточка))
3,9 - 9,5	175 - 9,5	14,5 - 9,5	11 - 9,5	4 - 8,0	9 - 9,0	7,5 - 9,0	7 - 9,0	55 - 9,0	
4,0 - 9,0	170 - 9,0	15,0 - 9,0	10 - 9,0	3 - 6,0	8 - 8,0	7,0 - 9,0	6 - 8,0	50 - 8,0	
4,1 - 8,5	165 - 8,5	15,5 - 8,5	9 - 8,5	2 - 4,0	7 - 7,0	6,5 - 8,5	5 - 7,0	45 - 7,0	
4,2 - 8,0	160 - 8,0	16,0 - 8,0	8 - 8,0	1 - 2,0	6 - 6,0	6,0 - 8,0	4 - 6,0	40 - 6,0	
4,3 - 7,5	155 - 7,5	16,5 - 7,5	7 - 7,0		5 - 5,0	5,5 - 7,5	3 - 5,0	35 - 5,0	
4,4 - 7,0	150 - 7,0	17,0 - 7,0	6 - 6,0		4 - 4,0	5,0 - 7,0	2 - 4,0	30 - 4,0	
4,5 - 6,5	145 - 6,5	17,5 - 6,5	5 - 5,0		3 - 3,0	4,5 - 5,0	1 - 3,0	25 - 3,0	
4,6 - 6,0	140 - 6,0	18,0 - 6,0	4 - 4,0		2 - 2,0	4,0 - 4,0		20 - 2,0	
4,7 - 5,5	135 - 5,5	18,5 - 5,5	3 - 3,0		1 - 1,0	3,5 - 3,0		15 - 1,0	
4,8 - 5,0	130 - 5,0	19,0 - 5,0	2 - 2,0			3,0 - 2,0			
4,9 - 4,0	125 - 4,0	19,5 - 4,0	1 - 1,0			2,5 - 1,0			
5,0 - 3,0	120 - 3,0	20,0 - 3,0							
5,1 - 2,0	115 - 2,0	20,5 - 2,0							
5,2 - 1,0	110 - 1,0	21,0 - 1,0							

ТАБЛИЦА № 4 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)	спичаг ноги врозь на брусках (кол-во раз)	стойка силой на брусках (кол-во раз)	высокий угол на брусках (сек)	крути двумя на «грибке» (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость
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	7 - 10,0	10,0 - 10,0	30 - 10,0	15 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь, удержание ноги назад, в сторону)
3,7 - 9,0	185 - 9,5	11,5 - 9,5	5 - 9,0	6 - 9,0	6 - 9,0	9,5 - 9,5	28 - 9,5	14 - 9,5	
3,8 - 8,0	180 - 9,0	12,0 - 9,0	4 - 8,0	5 - 8,0	5 - 8,0	9,0 - 9,0	26 - 9,0	13 - 9,0	
3,9 - 7,0	175 - 8,5	12,5 - 8,5	3 - 6,0	4 - 7,0	4 - 7,0	8,5 - 8,5	24 - 8,5	12 - 8,5	
4,0 - 6,0	170 - 8,0	13,0 - 8,0	2 - 4,0	3 - 5,5	3 - 5,5	8,0 - 8,0	22 - 8,0	11 - 8,0	
4,1 - 5,0	165 - 7,5	13,5 - 7,5	1 - 2,0	2 - 3,5	2 - 3,5	7,5 - 7,5	20 - 7,5	10 - 7,5	
4,2 - 4,0	160 - 7,0	14,0 - 7,0		1 - 2,0	1 - 2,0	7,0 - 7,0	18 - 7,0	9 - 7,0	
4,3 - 3,0	155 - 6,5	14,5 - 6,5				6,5 - 6,5	16 - 6,5	8 - 6,5	
4,4 - 2,0	150 - 6,0	15,0 - 6,0				6,0 - 6,0	14 - 6,0	7 - 6,0	
4,5 - 1,0	145 - 5,5	15,5 - 5,5				5,5 - 5,5	12 - 5,5	6 - 5,5	
	140 - 5,0	16,0 - 5,0				5,0 - 5,0	10 - 5,0	5 - 5,0	
	135 - 4,0	16,5 - 4,0				4,5 - 4,0	8 - 4,0	4 - 4,0	
	130 - 3,0	17,0 - 3,0				4,0 - 3,0	6 - 3,0	3 - 3,0	
	125 - 2,0	17,5 - 2,0				3,5 - 2,0	4 - 2,0	2 - 2,0	
	120 - 1,0	18,0 - 1,0				3,0 - 1,0	2 - 1,0	1 - 1,0	

ТАБЛИЦА № 5 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)	спичаг ноги врозь на бруснях (кол-во раз)	стойка силой на бруснях (кол-во раз)	высокий угол на бруснях (сек)	круги двумя на «грибке» (кол- во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость
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	10 - 10,0	15,0 - 10,0	40 - 10,0	30 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь, удержание ноги назад, в сторону)
3,6 - 9,0	195 - 9,5	10,5 - 9,5	7 - 9,0	9 - 9,0	9 - 9,0	14,0 - 9,5	38 - 9,5	28 - 9,5	
3,7 - 8,0	190 - 9,0	11,0 - 9,0	6 - 8,0	8 - 8,0	8 - 8,0	13,0 - 9,0	36 - 9,0	26 - 9,0	
3,8 - 7,0	185 - 8,5	11,5 - 8,5	5 - 7,0	7 - 7,0	7 - 7,0	12,0 - 8,5	34 - 8,5	24 - 8,5	
3,9 - 6,0	180 - 8,0	12,0 - 8,0	4 - 5,5	6 - 6,0	6 - 6,0	11,0 - 8,0	32 - 8,0	22 - 8,0	
4,0 - 5,0	175 - 7,5	12,5 - 7,5	3 - 4,0	5 - 5,0	5 - 5,0	10,0 - 7,5	30 - 7,5	20 - 7,5	
4,1 - 4,0	170 - 7,0	13,0 - 7,0	2 - 2,5	4 - 4,0	4 - 4,0	9,0 - 7,0	28 - 7,0	18 - 7,0	
4,2 - 3,0	165 - 6,5	13,5 - 6,5	1 - 1,0	3 - 3,0	3 - 3,0	8,0 - 6,5	26 - 6,5	16 - 6,5	
4,3 - 2,0	160 - 6,0	14,0 - 6,0		2 - 2,0	2 - 2,0	7,0 - 6,0	24 - 6,0	14 - 6,0	
4,4 - 1,0	155 - 5,5	14,5 - 5,5		1 - 1,0	1 - 1,0	6,0 - 5,5	22 - 5,5	12 - 5,5	
	150 - 5,0	15,0 - 5,0				5,0 - 5,0	20 - 5,0	10 - 5,0	
	145 - 4,0	15,5 - 4,0				4,0 - 4,0	16 - 4,0	8 - 4,0	
	140 - 3,0	16,0 - 3,0				3,0 - 3,0	12 - 3,0	6 - 3,0	
	135 - 2,0	16,5 - 2,0				2,0 - 2,0	8 - 2,0	4 - 2,0	
	130 - 1,0	17,0 - 1,0				1,0 - 1,0	4 - 1,0	2 - 1,0	

ТАБЛИЦА № 6 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)	спичаг ноги врозь на брусках (кол-во раз)	стойка силой на кольцах (кол-во раз)	высокий угол на брусках (сек)	круги двумя на «грибке» (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость
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	6 - 10,0	15,0 - 10,0	40 - 10,0	40 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь, удержание ноги назад, в сторону)
3,5 - 9,0	205 9,5	8,5 - 9,5	9 - 9,0	9 - 9,0	5 - 9,0	14,0 - 9,5	38 - 9,5	38 - 9,5	
3,6 - 8,0	200 - 9,0	9,0 - 9,0	8 - 8,0	8 - 8,0	4 - 8,0	13,0 - 9,0	36 - 9,0	36 - 9,0	
3,7 - 7,0	195 - 8,5	9,5 - 8,5	7 - 7,0	7 - 7,0	3 - 7,0	12,0 - 8,5	34 - 8,5	34 - 8,5	
3,8 - 6,0	190 - 8,0	10,0 - 8,0	6 - 6,0	6 - 6,0	2 - 6,0	11,0 - 8,0	32 - 8,0	32 - 8,0	
3,9 - 5,0	185 - 7,5	10,5 - 7,5	5 - 5,0	5 - 5,0	1 - 5,0	10,0 - 7,5	30 - 7,5	30 - 7,5	
4,0 - 4,0	180 - 7,0	11,0 - 7,0	4 - 4,0	4 - 4,0		9,0 - 7,0	28 - 7,0	28 - 7,0	
4,1 - 3,0	175 - 6,5	11,5 - 6,5	3 - 3,0	3 - 3,0		8,0 - 6,5	26 - 6,5	26 - 6,5	
4,2 - 2,0	170 - 6,0	12,0 - 6,0	2 - 2,0	2 - 2,0		7,0 - 6,0	24 - 6,0	24 - 6,0	
4,3 - 1,0	165 - 5,5	12,5 - 5,5	1 - 1,0	1 - 1,0		6,0 - 5,5	22 - 5,5	22 - 5,5	
	160 - 5,0	13,0 - 5,0				5,0 - 5,0	20 - 5,0	20 - 5,0	
	155 - 4,0	13,5 - 4,0				4,0 - 4,0	16 - 4,0	18 - 4,0	
	150 - 3,0	14,0 - 3,0				3,0 - 3,0	12 - 3,0	16 - 3,0	
	145 - 2,0	14,5 - 2,0				2,0 - 2,0	8 - 2,0	14 - 2,0	
	140 - 1,0	15,0 - 1,0				1,0 - 1,0	4 - 1,0	12 - 1,0	

ТАБЛИЦА № 7 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)	стойка силой на кольцах (кол-во раз)	горизонтальный вис сзади на кольцах (сек)	круги на любой части коня (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость
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	7 - 10,0	15,0 - 10,0	40 - 10,0	60 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь, удержание ноги назад, в сторону)
3,5 - 9,0	215 9,5	8,5 - 9,5	11 - 9,5	6 - 9,0	6 - 9,0	14,0 - 9,5	38 - 9,5	55 - 9,5	
3,6 - 8,0	210 - 9,0	9,0 - 9,0	10 - 9,0	5 - 8,0	5 - 8,0	13,0 - 9,0	36 - 9,0	50 - 9,0	
3,7 - 7,0	205 - 8,5	9,5 - 8,5	9 - 8,5	4 - 7,0	4 - 7,0	12,0 - 8,5	34 - 8,5	45 - 8,5	
3,8 - 6,0	200 - 8,0	10,0 - 8,0	8 - 8,0	3 - 6,0	3 - 6,0	11,0 - 8,0	32 - 8,0	40 - 8,0	
3,9 - 5,0	195 - 7,5	10,5 - 7,5	7 - 7,0	2 - 4,0	2 - 4,0	10,0 - 7,5	30 - 7,5	35 - 7,5	
4,0 - 4,0	190 - 7,0	11,0 - 7,0	6 - 6,0	1 - 2,0	1 - 2,0	9,0 - 7,0	28 - 7,0	30 - 7,0	
4,1 - 3,0	185 - 6,5	11,5 - 6,5	5 - 5,0			8,0 - 6,5	26 - 6,5	25 - 6,5	
4,2 - 2,0	180 - 6,0	12,0 - 6,0	4 - 4,0			7,0 - 6,0	24 - 6,0	20 - 6,0	
4,3 - 1,0	175 - 5,5	12,5 - 5,5	3 - 3,0			6,0 - 5,5	22 - 5,5	18 - 5,5	
	170 - 5,0	13,0 - 5,0	2 - 2,0			5,0 - 5,0	20 - 5,0	16 - 5,0	
	165 - 4,0	13,5 - 4,0	1 - 1,0			4,0 - 4,0	16 - 4,0	14 - 4,0	
	160 - 3,0	14,0 - 3,0				3,0 - 3,0	12 - 3,0	12 - 3,0	
	155 - 2,0	14,5 - 2,0				2,0 - 2,0	8 - 2,0	10 - 2,0	
	150 - 1,0	15,0 - 1,0				1,0 - 1,0	4 - 1,0	8 - 1,0	

ТАБЛИЦА № 8 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)	спичаг ноги вместе на брусьях (кол-во раз)	горизонтальный 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
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	20,0 - 10,0	8 - 10,0	20,0 - 10,0	50 - 10,0	60 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь, удержание ноги назад, в сторону)
3,4 - 9,0	215 9,5	8,5 - 9,5	11 - 9,5	7 - 9,0	19,0 - 9,5	7 - 9,0	19,0 - 9,5	48 - 9,5	55 - 9,5	
3,5 - 8,0	210 - 9,0	9,0 - 9,0	10 - 9,0	6 - 8,0	18,0 - 9,0	6 - 8,0	18,0 - 9,0	46 - 9,0	50 - 9,0	
3,6 - 7,0	205 - 8,5	9,5 - 8,5	9 - 8,5	5 - 7,0	17,0 - 8,5	5 - 7,0	17,0 - 8,5	44 - 8,5	45 - 8,5	
3,7 - 6,0	200 - 8,0	10,0 - 8,0	8 - 8,0	4 - 6,0	16,0 - 8,0	4 - 6,0	16,0 - 8,0	42 - 8,0	40 - 8,0	
3,8 - 5,0	195 - 7,5	10,5 - 7,5	7 - 7,0	3 - 5,0	15,0 - 7,5	3 - 5,0	15,0 - 7,5	40 - 7,5	35 - 7,5	
3,9 - 4,0	190 - 7,0	11,0 - 7,0	6 - 6,0	2 - 4,0	14,0 - 7,0	2 - 4,0	14,0 - 7,0	38 - 7,0	30 - 7,0	
4,0 - 3,0	185 - 6,5	11,5 - 6,5	5 - 5,0	1 - 2,0	13,0 - 6,5	1 - 2,0	13,0 - 6,5	36 - 6,5	25 - 6,5	
4,1 - 2,0	180 - 6,0	12,0 - 6,0	4 - 4,0		12,0 - 6,0		12,0 - 6,0	34 - 6,0	20 - 6,0	
4,2 - 1,0	175 - 5,5	12,5 - 5,5	3 - 3,0		11,0 - 5,5		11,0 - 5,5	32 - 5,5	18 - 5,5	
	170 - 5,0	13,0 - 5,0	2 - 2,0		10,0 - 5,0		10,0 - 5,0	28 - 5,0	16 - 5,0	
	165 - 4,0	13,5 - 4,0	1 - 1,0		9,0 - 4,0		9,0 - 4,0	24 - 4,0	14 - 4,0	
	160 - 3,0	14,0 - 3,0			8,0 - 3,0		8,0 - 3,0	20 - 3,0	12 - 3,0	
	155 - 2,0	14,5 - 2,0			7,0 - 2,0		7,0 - 2,0	16 - 2,0	10 - 2,0	
	150 - 1,0	15,0 - 1,0			6,0 - 1,0		6,0 - 1,0	12 - 1,0	8 - 1,0	

ТАБЛИЦА № 9 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)	спичаг ноги вместе на брусках (кол-во раз)	горизонтальный вис сзади на кольцах (сек)	стойка силой на кольцах (кол-во раз)	горизонтальный упор ноги врозь на брусках (сек)	круги на любой части коня (кол-во раз)	стойка на руках на кольцах (сек)	гибкость
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	25,0 - 10,0	8 - 10,0	10,0 - 10,0	50 - 10,0	30 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь, удержание ноги назад, в сторону)
3,3 - 9,0	225 9,5	7,5 - 9,5	11 - 9,5	9 - 9,0	24,0 - 9,5	7 - 9,0	9,0 - 9,0	48 - 9,5	29 - 9,5	
3,4 - 8,0	220 - 9,0	8,0 - 9,0	10 - 9,0	8 - 8,0	23,0 - 9,0	6 - 8,0	8,0 - 8,0	46 - 9,0	28 - 9,0	
3,5 - 7,0	215 - 8,5	8,5 - 8,5	9 - 8,5	7 - 7,0	22,0 - 8,5	5 - 7,0	7,0 - 7,0	44 - 8,5	27 - 8,5	
3,6 - 6,0	210 - 8,0	9,0 - 8,0	8 - 8,0	6 - 6,0	21,0 - 8,0	4 - 6,0	6,0 - 6,0	42 - 8,0	26 - 8,0	
3,7 - 5,0	205 - 7,5	9,5 - 7,5	7 - 7,0	5 - 5,0	20,0 - 7,5	3 - 5,0	5,0 - 5,0	40 - 7,5	25 - 7,5	
3,8 - 4,0	200 - 7,0	10,0 - 7,0	6 - 6,0	4 - 4,0	19,0 - 7,0	2 - 4,0	4,0 - 4,0	38 - 7,0	24 - 7,0	
3,9 - 3,0	195 - 6,5	10,5 - 6,5	5 - 5,0	3 - 3,0	18,0 - 6,5	1 - 2,0	3,0 - 3,0	36 - 6,5	23 - 6,5	
4,0 - 2,0	190 - 6,0	11,0 - 6,0	4 - 4,0	2 - 2,0	17,0 - 6,0		2,0 - 2,0	34 - 6,0	22 - 6,0	
4,1 - 1,0	185 - 5,5	11,5 - 5,5	3 - 3,0	1 - 1,0	16,0 - 5,5		1,0 - 1,0	32 - 5,5	21 - 5,5	
	180 - 5,0	12,0 - 5,0	2 - 2,0		15,0 - 5,0			28 - 5,0	20 - 5,0	
	175 - 4,0	12,5 - 4,0	1 - 1,0		14,0 - 4,0			24 - 4,0	18 - 4,0	
	170 - 3,0	13,0 - 3,0			13,0 - 3,0			20 - 3,0	16 - 3,0	
	165 - 2,0	13,5 - 2,0			12,0 - 2,0			16 - 2,0	14 - 2,0	
	160 - 1,0	14,0 - 1,0			11,0 - 1,0			12 - 1,0	12 - 1,0	

ТАБЛИЦА № 10 гимнасты - **15 лет** по году рождения и старше

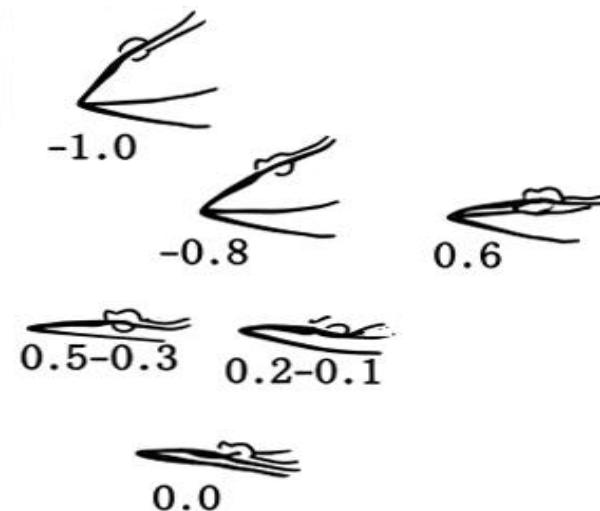
бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичаг ноги вместе на брусьях (кол-во раз)	горизонтальный вис сзади на кольцах (сек)	бланш согнутыми руками на кольцах (кол-во раз)	круги на любой части коня (кол-во раз)	стойка на руках на кольцах (сек)	гибкость
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	60 - 10,0	40 - 10,0	оценивается по таблице оценки гибкости (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь, удержание ноги назад, в сторону)
3,1 - 9,0	245 - 9,5	6,5 - 9,5	13 - 9,5	11 - 9,5	29,0 - 9,5	7 - 9,0	58 - 9,5	38 - 9,5	
3,2 - 8,0	240 - 9,0	7,0 - 9,0	12 - 9,0	10 - 9,0	28,0 - 9,0	6 - 8,0	56 - 9,0	36 - 9,0	
3,3 - 7,0	235 - 8,5	7,5 - 8,5	11 - 8,5	9 - 8,5	27,0 - 8,5	5 - 7,0	54 - 8,5	34 - 8,5	
3,4 - 6,0	230 - 8,0	8,0 - 8,0	10 - 8,0	8 - 8,0	26,0 - 8,0	4 - 6,0	52 - 8,0	32 - 8,0	
3,5 - 5,0	225 - 7,5	8,5 - 7,5	9 - 7,5	7 - 7,0	25,0 - 7,5	3 - 5,0	50 - 7,5	30 - 7,5	
3,6 - 4,0	220 - 7,0	9,0 - 7,0	8 - 7,0	6 - 6,0	24,0 - 7,0	2 - 4,0	48 - 7,0	28 - 7,0	
3,7 - 3,0	215 - 6,5	9,5 - 6,5	7 - 6,5	5 - 5,0	23,0 - 6,5	1 - 2,0	44 - 6,5	26 - 6,5	
3,8 - 2,0	210 - 6,0	10,0 - 6,0	6 - 6,0	4 - 4,0	22,0 - 6,0		40 - 6,0	24 - 6,0	
3,9 - 1,0	205 - 5,5	10,5 - 5,5	5 - 5,0	3 - 3,0	21,0 - 5,5		36 - 5,5	22 - 5,5	
	200 - 5,0	11,0 - 5,0	4 - 4,0	2 - 2,0	20,0 - 5,0		32 - 5,0	20 - 5,0	
	195 - 4,0	11,5 - 4,0	3 - 3,0	1 - 1,0	19,0 - 4,0		28 - 4,0	18 - 4,0	
	190 - 3,0	12,0 - 3,0	2 - 2,0		18,0 - 3,0		24 - 3,0	16 - 3,0	
	185 - 2,0	12,5 - 2,0	1 - 1,0		17,0 - 2,0		20 - 2,0	14 - 2,0	
	180 - 1,0	13,0 - 1,0			16,0 - 1,0		16 - 1,0	12 - 1,0	

Контрольные упражнения для оценки гибкости

Сбавки за ошибки в баллах.

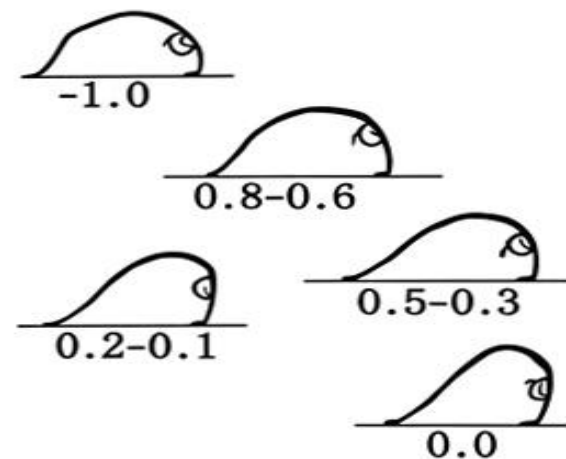
Наклон ноги врозь выполняется из седа ноги врозь на 90°.

- a) наклон туловища до 45° _____ 1,0
- b) наклон туловища 45° _____ 0,8
- c) наклон туловища больше 45° _____ 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.



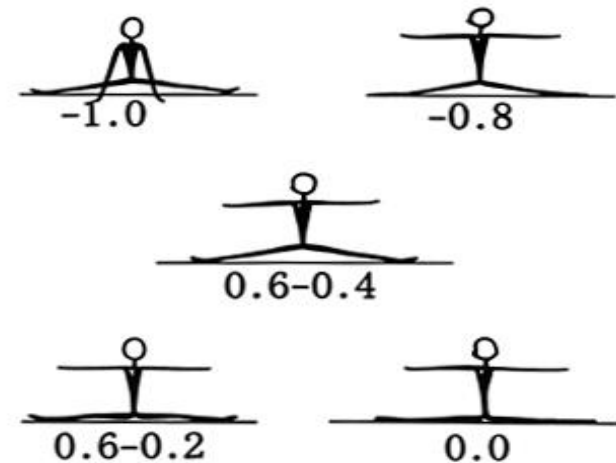
Мост (выполняется произвольно).

- a) ноги и руки значительно согнуты, плечи _____
- b) под углом 45° _____ 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



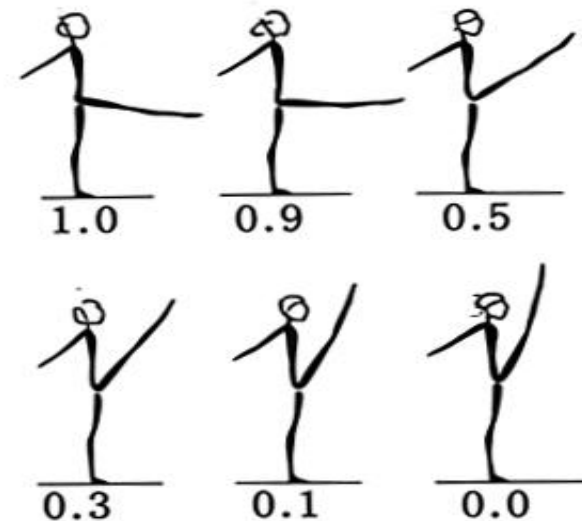
1-3. Шпагаты: левой, правой, прямой.

- а) ноги лодыжками касаются пола,
руки на полу _____ 1,0
- б) то же, но руки в стороны _____ 0,8
- с) ноги до колен касаются пола,
но руки в стороны _____ 0,6-0,4
- д) ноги почти полностью прилегают к полу,
слегка согнуты _____ 0,3-0,2
- е) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты,
руки в стороны _____ без сбавки.



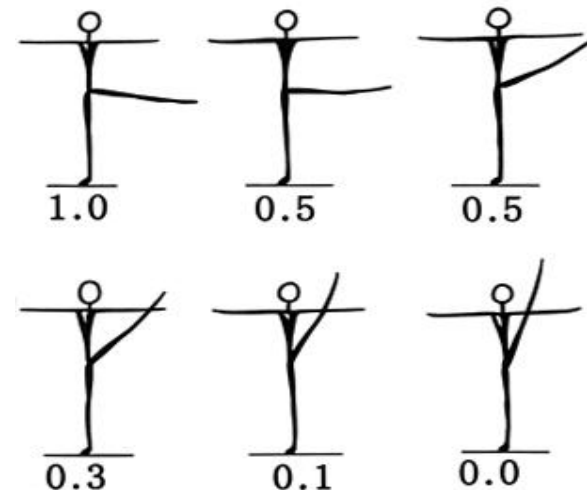
Удержание ноги, 2сек (правой, левой) вперед.

- 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.

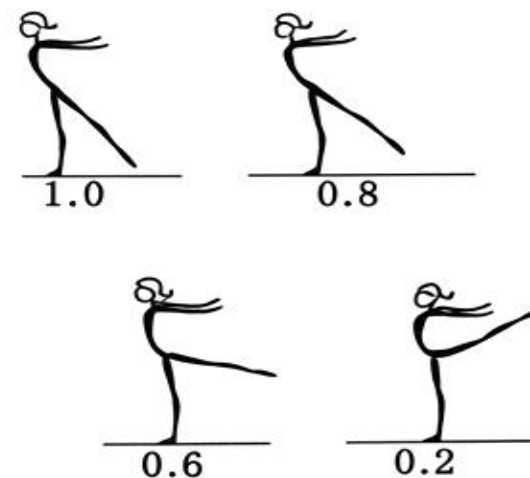


Удержание ноги, 2сек (правой, левой) в сторону

- а) тело прямо, руки в стороны, нога ниже
прямого угла _____ 1,0
- б) то же, но нога параллельно полу _____ 0,8
- с) то же, носок на уровне груди _____ 0,5
- д) то же, пятка на уровне плеча _____ 0,3
- е) то же, пятка на уровне уха _____ 0,1
- ф) то же, пятка выше головы _____ без сбавки

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

- а) до 45° _____ 0,8
- б) от 45° до 90° _____ 0,5
- с) от 90° до 135° _____ 0,4-0,1
- д) носок на уровне плеч _____ без сбавки.



Учебно-тематический план этапа начальной подготовки до года - 1-го года обучения (НП-1)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1. Общая физическая подготовка:		63-70
– строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижения, размыкание, смыкание	
– общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловища вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо	
– разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки в длину с места, спиной вперед и др.	
– элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кросс до 500 метров, Прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
– упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног	
– подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками, бегом на четвереньках. Эстафеты	
2. Специальная физическая подготовка:		35-42
– упражнения для развития ловкости	Прыжки на скакалке, балансирование с стойке на одной ноге, повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов, прыжки с поворотом, подбрасывание и ловля предмета, кувырки вперед-назад, эстафеты с препятствиями, ходьба по бревну, по скамейке	
– упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени; из седа на полу наклоны вперед; из седа ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя; шпагаты	
– упражнения для развития быстроты, силы	Напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом; поднимание и опускание рук (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны; сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; приседания ноги вместе, врозь, на одной ноге с опорой руки; подтягивания в висе лежа; вис на перекладине на время, вис углом; лазание по канату с помощью ног; из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой в «замке», наклоны вперед (медленно и быстро); лежа на спине поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (медленно и быстро); прыжок в длину с места, бег на месте высоко поднимая ноги, с захлестыванием голени назад	
– упражнения на приземление	Спрыгивание с высоты 20-50 см на точность приземления, прыжки с поворотом на точность приземления	

– упражнения на батуте	Ходьба, прыжки с прямыми ногами, качи- руки на пояс, качи с движением рук, сесть-встать, на колени-встать	
3. Техническая подготовка:		112-119
– хореография	Партерная хореография, элементы классического танца у опоры (станка), упражнения на середине зала	см. приложения № 4, № 5
– обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	<i>Мальчики:</i> Вольные упражнения – кувырки вперед, назад, «мост», шпагаты, стойка на лопатках, стойка на голове, колесо, равновесия. Конь - в упоре спереди махи ногами влево-вправо – перемах левой вперед, соскок прогнувшись с поворотом на 90° боком к коню. Кольца – размахивания в висе – махом вперед вис согнувшись – вис прогнувшись – вис согнувшись – махом назад соскок прогнувшись. Опорный прыжок – с разбега напрыгивание на мост прыжок вверх, с разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись. Брусья (низкие) – прыжком упор углом (3 сек) – сед ноги врозь – из седа поднимая ноги мах назад – мах вперед – махом назад соскок прогнувшись в сторону; ходьба в упоре на руках по брусьям. Перекладина – подъем переворотом в упор прогнувшись – из упора силой опускание вперед в вис углом (3 сек) – из вися углом мах назад, мах вперед (махи изгибами) – махом назад соскок прогнувшись. <i>Девочки:</i> Опорный прыжок – с разбега вскок на горку матов (70 см) на прямые ноги - соскок прогнувшись. Брусья – Вис на нижней жерди – подъем переворотом в упор – опускание в вис- продев прямых ног в вис согнувшись – продев прямых ног в вис углом (3 сек) – опуская ног соскок. Бревно – прыжки с двух на две – связка шагов (приставные, через поднимание ноги вперед с последующим сгибанием и касанием носка колена «Цапелька», в приседе, на полупальцах) – равновесие – соскок прогнувшись. Вольные упражнения – кувырки вперед, назад, «мост», шпагаты, прыжок вверх прогнувшись.	
– обязательная программа 3-2 юношеских разрядов	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 3 и 2 юношеских разрядов на всех видах гимнастического многоборья	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		2-5
История возникновения вида спорта «спортивная гимнастика» и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта «спортивная гимнастика». Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	≈ 13/20 (мин)
Физическая культура – важное средство физического	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.	≈ 13/20 (мин)

развития и укрепления здоровья человека		
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	≈ 13/20 (мин)
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	≈ 13/20 (мин)
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме	≈ 13/20 (мин)
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о правильной техники выполнения элементов. Теоретические знания по технике их выполнения	≈ 12/20 (мин)
Режим дня и питание обучающихся. Режим сна и отдыха	Режим дня, режим тренировок и отдыха. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Рекомендации по режиму сна и отдыха обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья.	≈ 15/30 (мин)
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	≈ 15/30 (мин)
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Понятие допинг. Характеристика допинговых средств и методов. Исторический обзор проблемы допинга. Последствия применения допинга для здоровья. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	≈ 15/120(мин)

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки свыше года- 2-го и 3-го годов обучения (НП-2, НП-3)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1. Общая физическая подготовка:		53-62
– строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижения, размыкание, смыкание	
– общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловища вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо	
– разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки в длину с места, спиной вперед, ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	

– элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кросс до 500 метров. Прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
– упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног.	
– подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками, бегом на четвереньках и др. способами. Эстафеты с препятствиями, с предметами	
2. Специальная физическая подготовка:		78-87
– упражнения для развития ловкости	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов. Положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног впереди и сзади. Для туловища- наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо. Прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, ноги скрестно, с поворотами, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления. Прыжки на скакалке. Упражнения для формирования гимнастической осанки.	
– упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени; из седа на полу наклоны вперед; из седа ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; мост из положения лежа, стоя, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя; шпагаты	
– упражнения для развития быстроты, силы	Подтягивание в висе, поднимание ног из виса до 90° и выше; удержание положения виса на 90°; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания ноги вместе, врозь, на одной ноге с опорой руки; вис на перекладине на время, вис углом; лазание по канату с помощью ног; наклоны вперед (медленно и быстро); лежа на спине поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (медленно и быстро); прыжок в длину с места, бег на месте высоко поднимая ноги, с захлестыванием голени назад, прыжок в глубину с отскоком на возвышенность, пристенная стойка на руках в течение 30 секунд	
– упражнения на приземление	Спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления, спрыгивание с возвышенности 20 см с поворотом на 180°, прыжки с поворотом на точность приземления	
– упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину	
3. Техническая подготовка:		150-159
– хореография	Партерная хореография, элементы классического танца у опоры (станка), упражнения на середине зала отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение	см. приложения № 4, № 5
– обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	<i>Мальчики:</i> Вольные упражнения – перекаты вперед со стойки на руках, перекат назад в стойку на руках, полет прогнувшись в кувырок, кувырки вперед, назад, равновесие «ласточка» и боковое, темповой подскок «вальсет», темповые перевороты вперед, боком, прыжок назад на спину на горку матов, фляк с места.	

	Конь - серия перемахов, круги двумя в упоре на тренажёре и грибке. Кольца – размахивания в висе, висы согнувшись, прогнувшись, упоры, выкрут назад из виса согнувшись, соскоки махом назад и махом вперед. Опорный прыжок – с разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, прыжок в стойку на руках, переворот через горку матов. Брусья (низкие) – размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой, стойка на плечах из седа ноги врозь, упор углом, высокий угол в упоре, махом назад соскок прогнувшись в сторону. Перекладина – размахивания изгибами хватом сверху, бросковые размахивания в висе в лямках на перекладине, продев ног в вис сзади. <i>Девочки:</i> Опорный прыжок – прыжок в стойку на руках на горку матов, переворот через горку матов. Брусья – размахивания изгибами хватом сверху на верхней жерди, размахивания изгибами, бросковые размахивания в висе в лямках, подъем разгибом. Бревно – равновесия – вертикальное, боковое, «ласточка», седы и упоры продольно и поперек, положения лежа на спине, животе, прыжки, подскоки, повороты на 1й и 2х ногах, кувырки. Вольные упражнения – прыжком длинный кувырок вперед, кувырок назад в стойку на руках, перевороты вперед, назад, боком, темповой подскок «вальсет», прыжок назад на спину на горку матов, фляк с места.	
– обязательная программа 3-2 юношеских разрядов	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 3 и 2 юношеских разрядов на всех видах гимнастического многоборья	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		3-6
История возникновения вида спорта «спортивная гимнастика» и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта «спортивная гимнастика». Характеристика вида спорта и его отличительные особенности. Автобиографии выдающихся гимнастов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	≈ 13/20 (мин)
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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.	≈ 13/20 (мин)
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	≈ 13/20 (мин)
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	≈ 13/20 (мин)
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме	≈ 13/20 (мин)

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о правильной техники выполнения элементов. Теоретические знания по технике их выполнения	≈ 12/20 (мин)
Режим дня и питание обучающихся. Режим сна и отдыха	Режим дня, режим тренировок и отдыха. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Рекомендации по режиму сна и отдыха обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья.	≈ 15/30 (мин)
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	≈ 15/30 (мин)
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Понятие допинг. Характеристика допинговых средств и методов. Исторический обзор проблемы допинга. Последствия применения допинга для здоровья. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	≈ 15/120(мин)

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа до 3-х лет - 1-го года обучения (УТ-1)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1. Общая физическая подготовка:		52-68
– строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижения, размыкание, смыкание	
– общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловища вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо	
– разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки в длину с места, спиной вперед и др.	
– элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
– упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, упражнения с «блинами» на различные группы мышц	
– подвижные игры, эстафеты	Стритбол, футбол, подвижные игры, ведение мяча в движении	
2. Специальная физическая подготовка:		140-156
– упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах; упражнения для формирования гимнастической осанки «стойчая подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления	

– упражнения для развития гибкости	Наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата, шпагаты (продольный, поперечный), шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя, медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги	
– упражнения для развития быстроты, силы	Подтягивание в висе, поднимание ног из виса до касания за головой; удержание положения виса на 90°; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге; вис на перекладине на время, вис углом; спичаг, угол в упоре, спичаг, упор согнувшись, поднимание ног в упоре в высокий угол, лазание по канату; складка, лодочка, гипертензия, прыжок в глубину с отскоком на возвышенность, прыжки на возвышение	
– упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
– упражнения на батуте	Прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360° стоя, лежа, фляк, темповой переворот вперед, рондат, сальто вперед, назад в группировке, согнувшись, прогнувшись;	
– упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
3. Техническая подготовка:		265-281
– хореография	Партерная хореография, элементы классического танца у опоры (станка), упражнения на середине зала, отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение	см. приложения № 4, № 5
– обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	<i>Мальчики:</i> Вольные упражнения – темповые перевороты вперед – на одну, на две, рондат, фляк, сальто вперед, назад в группировке, равновесия, гимнастические прыжки. Конь – махи по одной, перемахи, круги двумя в упоре. Кольца – из размахивания выкрут вперед прогнувшись, выкрут назад прогнувшись, махи назад, вперед, махом вперед соскок переворотом прогнувшись. Опорный прыжок – переворот вперед через прыжковый стол. Брусья (низкие) – из положения стоя в середине брусьев подъем разгибом, махи назад, вперед, махом вперед угол, высокий угол, стойка силой (3 сек), махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям. Перекладина – из размахивания подъем разгибом – отмах, оборот назад в упоре, спад мах дугой, мах назад, махом вперед поворот кругом в хват сверху, мах вперед, махом назад соскок прогнувшись. <i>Девочки:</i> Опорный прыжок – переворот вперед через прыжковый стол. Брусья – подъем разгибом, отмах в стойку, оборот не касаясь, оборот назад в упоре стоя согнувшись, размахивание, санжировка, соскок- дуга, большим махом назад сальто назад. Бревно – поворот на 180°, 360°, медленные перевороты вперед, назад, боком, гимнастические прыжки, рондат, фляк, соскок рондат, соскок сальто вперед, назад.	

	Вольные упражнения – стойка кувырок через прямые ноги, рондат-фляк- отскок вверх, с 2-3 шагов темповой переворот на одну, на две, повороты на 1й ноге, гимнастические прыжки в шпагат, серия гимнастических прыжков	
– совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
– обязательная программа 2 и 1 юношеских разрядов, 3 спортивного разряда	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 2 и 1 юношеских разрядов, 3 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья	
– обязательная и произвольная программа 2 спортивного разряда	Разучивание отдельных элементов из обязательной и произвольной программ 2 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		10-21
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Что влияет на становление и формирование личности. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	≈ 60/107 (мин)
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)	≈ 60/107 (мин)
Режим дня и питание обучающихся	Режим учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	≈ 60/107 (мин)
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	≈ 60/107 (мин)
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях. Классификация и типы спортивных соревнований.	≈ 60/107 (мин)
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.	≈ 60/107 (мин)
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.	≈ 60/107 (мин)
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	≈ 60/107 (мин)
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	≈ 60/107 (мин)

Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. О последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов. Об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	≈ 60/300(мин)
5. Инструкторская и судейская практика:		5-16
	См. раздел 7. Планы инструкторской и судейской практики, таблицы 9, 10	

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа до 3-х лет - 2-го года обучения (УТ-2)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1. Общая физическая подготовка:		52-68
– строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижения, размыкание, смыкание	
– общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловища вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо	
– разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки в длину с места, спиной вперед и др.	
– элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
– упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, упражнения с «блинами» на различные группы мышц	
– подвижные игры, эстафеты	Стритбол, футбол, подвижные игры, ведение мяча в движении	
2. Специальная физическая подготовка:		140-156
– упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, повороты в стойке; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления	
– упражнения для развития гибкости	Наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата, шпагаты (продольный, поперечный), шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя, медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги	
– упражнения для развития быстроты, силы	Подтягивание в висе, поднимание ног из виса до касания за головой; удержание положения виса на 90°; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге; вис на перекладине на время, вис углом; спичаг, угол в упоре, спичаг, упор согнувшись, поднимание ног в упоре в высокий угол, лазание по канату; складка, лодочка, гипертензия, прыжок в глубину с отскоком на	

	возвышенность, прыжки на возвышение, упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.);	
– упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
– упражнения на батуте	Прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360° стоя, лежа, фляк, темповой переворот вперед, рондат, сальто вперед, назад в группировке, согнувшись, прогнувшись; сальто вперед, назад, сальто вперёд, назад прогнувшись с поворотом на 180,	
– упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
3. Техническая подготовка:		265-281
– хореография	Партерная хореография, элементы классического танца у опоры (станка), упражнения на середине зала, отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение	см. приложения № 4, № 5
– обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	<i>Юноши:</i> Вольные упражнения – темповые перевороты вперед – на одну, на две, связки темповых переворотов, серия фляков, сальто назад, сальто вперед, равновесие (любое), один круг двумя, вторым кругом шпагат (любой). Конь – с наскока махом вправо, перемах правой вперед в упор верхом, мах влево с отпусканьем левой руки, мах вправо с отпусканьем правой руки, мах влево- перемах левой вперед в упор сзади, мах вправо- перемах правой назад в упор верхом, мах влево с отпусканьем левой руки, мах вправо с отпусканьем правой руки, махом влево перемах левой назад, два круга двумя в ручках, прямой переход в упор сзади, левая на ручке, правая на теле, круг двумя на ручке и теле, круг с поворотом кругом через упор поперек сзади, правая на ручке, левая на теле (немецкий круг), круг двумя на ручке и теле, перемах двумя назад и соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню. Кольца – из размахивания два выкрута вперед прогнувшись, подъем махом назад в упор, угол, стойка силой (любая), опускание в упор и спад назад в вис согнувшись, два выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись. Опорный прыжок – переворот вперед через прыжковый стол, переворот вперед сгибаясь-разгибаясь. Брусья – на концах брусьев вис углом подъем разгибом в угол, стойка силой согнувшись (3 сек), отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках, подъем махом назад в упор, мах вперед, махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках, махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок. Перекладина – отмах (45°-90°), из размахивания подъем разгибом, большой оборот назад, большой оборот вперед, махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканьем рук (45°-90°), оборот с поворотом на 180° в хват снизу (Келлеровский), оборотом прямой поворот плечом вперед в хват сверху, сальто назад прогнувшись в соскок . <i>Девушки:</i>	

	Опорный прыжок – переворот вперед через прыжковый стол. Брусья – подъем разгибом- отмах в стойку, оборот не касаясь, большой оборот назад, оборот назад в упоре стоя согнувшись соскок- большим махом назад сальто назад прогнувшись. Бревно – переворот назад – фляк (слитно), медленный переворот вперед на одну ногу, прыжок в любой продольный шпагат, поворот на 1й ноге на 360°, соскок – рондат- сальто назад в группировке. Вольные упражнения – рондат-фляк-темповое сальто – фляк- сальто назад в группировке (окрошка), серия гимнастических прыжков, один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно, поворот на 1й ноге на 360°, рондат- фляк- сальто назад прогнувшись, темповой переворот вперед на две- темповой переворот вперед с 2х на две (фляк вперед)	
– совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
– обязательная программа 2 и 1 юношеских разрядов, 3 спортивного разряда	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 2 и 1 юношеских разрядов, 3 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья	
– обязательная и произвольная программа 2 спортивного разряда	Разучивание отдельных элементов из обязательной и произвольной программ 2 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		10-21
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Что влияет на становление и формирование личности. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	≈ 60/107 (мин)
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)	≈ 60/107 (мин)
Режим дня и питание обучающихся	Режим учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	≈ 60/107 (мин)
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	≈ 60/107 (мин)
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях. Классификация и типы спортивных соревнований.	≈ 60/107 (мин)
Теоретические основы технико-тактической	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.	≈ 60/107 (мин)

подготовки. Основы техники вида спорта		
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.	≈ 60/107 (мин)
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	≈ 60/107 (мин)
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	≈ 60/107 (мин)
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. О последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов. Об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Запрещённые субстанции и способы проверки лекарственных препаратов.	≈ 60/300(мин)
5. Инструкторская и судейская практика:		5-16
	См. раздел 7. Планы инструкторской и судейской практики, таблицы 9, 10	

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа до 3-х лет - 3-го года обучения (УТ-3)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1. Общая физическая подготовка:		52-68
– общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловища вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо	
– разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки в длину с места, спиной вперед и др.	
– элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
– упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, упражнения с «блинами» на различные группы мышц	
– подвижные игры, эстафеты	Стритбол, футбол, подвижные игры, ведение мяча в движении	
2. Специальная физическая подготовка:		140-156
– упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, повороты в стойке; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления	

– упражнения для развития гибкости	Наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата, шпагаты (продольный, поперечный), шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя, медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги	
– упражнения для развития быстроты, силы	Подтягивание в висе, поднимание ног из виса до касания за головой; удержание положения виса на 90°; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге; вис на перекладине на время, вис углом; спичаг, угол в упоре, спичаг, упор согнувшись, поднимание ног в упоре в высокий угол, лазание по канату; складка, лодочка, гипертензия, прыжок в глубину с отскоком на возвышенность, прыжки на возвышение. Упражнения для поддержания для мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).	
– упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
– упражнения на батуте	Темповой переворот вперед, рондат, сальто вперед, назад, сальто вперёд, назад прогнувшись с поворотом на 180 и более градусов, двойное сальто назад, вперед в группировке	
– упражнения для развития координации	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
3. Техническая подготовка:		265-281
– хореография	Партерная хореография, элементы классического танца у опоры (станка), упражнения на середине зала, отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение	см. приложения № 4, № 5
– обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	<i>Юноши:</i> Вольные упражнения – Переворот вперёд на одну - переворот вперёд на две - сальто вперёд в группировке, рондат – 3 фляка – сальто назад в группировке, сальто назад прямым телом, два круга двумя или двумя ногами врозь, кувырок назад в стойку с поворотом на 180° – кувырок вперёд через угол ноги врозь (угол «вне»), стойка силой ноги врозь, прямыми руками («спичаг»). Конь – круги поперек, круги наружу, проходка вперёд («Мадьяр»), проходка назад («Шивадо»), круг с поворотом на 180° («Стойкли» или «Чешский круг»), соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню. Кольца - горизонтальный вис сзади, угол, стойка силой, выкруты вперед и назад, подъём махом назад в упор, соскок сальто назад прямым телом. Опорный прыжок - переворот вперёд, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь. Брусья - из виса подъём разгибом в упор, махом назад стойка на руках, оборот под жердями в упор, стойка силой согнувшись ноги врозь (вместе) прямыми руками (спичаг), из стойки на руках мах вперёд, мах назад с поворотом на 180° плечом вперёд в стойку на руках – мах вперёд, мах назад с поворотом на 180° плечом назад в стойку на руках, сальто назад прямым телом (или сальто вперёд согнувшись) в соскок. Перекладина - подъём махом назад в стойку на руках, оборот назад в упоре в стойку на руках, большим махом поворот кругом с поочерёдным перехватом в хват сверху в стойку на руках, большой оборот с поворотом кругом в хват снизу («Келлеровский»), большой оборот вперёд хватом снизу; большим махом поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, хватом снизу,	

	большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, большой оборот вперёд с поворотом кругом через стойку в хват сверху, сальто назад прямым телом в соскок. <i>Девушки:</i> Опорный прыжок - переворот вперёд, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь, рондат. Брусья - подъём разгибом - отмах в стойку на руках, большой оборот назад, мах вперед с поворотом на 180° с поочерёдным перехватом рук («санжировка»), соскок сальто назад прогнувшись. Бревно - прыжковая связка из 3-х прыжков- прыжок шагом, прыжок прогнувшись, прыжок в шпагат с двух на две, переворот назад – фляк (слитно), сальто назад в группировке, поворот на 180° (в остановку) на одной ноге, вторая спереди на уровне горизонтали и выше, соскок- рондат, сальто назад в группировке с раскрытием. Бревно – переворот назад – фляк (слитно), медленный переворот вперед на одну ногу, прыжок в любой продольный шпагат, поворот на 1й ноге на 360°, соскок – рондат- сальто назад в группировке. Вольные упражнения – серия из двух гимнастических прыжков с одной ноги, один из которых с разведением ног в шпагат, рондат- темповое сальто назад- фляк- фляк- сальто назад в группировке, сальто вперед, темповой переворот вперед- сальто вперед в группировке, сальто вперед прогнувшись).	
– совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
– обязательная программа 2 и 1 юношеских разрядов, 3 спортивного разряда	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 2 и 1 юношеских разрядов, 3 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья	
– обязательная и произвольная программа 2 спортивного разряда	Разучивание отдельных элементов из обязательной и произвольной программ 2 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		10-21
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Что влияет на становление и формирование личности. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	≈ 60/107 (мин)
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)	≈ 60/107 (мин)
Режим дня и питание обучающихся	Режим учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	≈ 60/107 (мин)

Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	≈ 60/107 (мин)
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях. Классификация и типы спортивных соревнований. Структура и содержание дневника обучающегося	≈ 60/107 (мин)
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.	≈ 60/107 (мин)
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.	≈ 60/107 (мин)
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	≈ 60/107 (мин)
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	≈ 60/107 (мин)
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. О последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов. Об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Запрещённые субстанции и способы проверки лекарственных препаратов.	≈ 60/300(мин)
5. Инструкторская и судейская практика:		5-16
	См. раздел 7. Планы инструкторской и судейской практики, таблицы 9, 10	

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет - 4-го года обучения (УТ-4)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1. Общая физическая подготовка:		29-51
– общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловища вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо	
– разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки в длину с места, спиной вперед и др.	
– элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	

– упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, упражнения с «блинами» на различные группы мышц	
– подвижные игры, эстафеты	Стритбол, футбол, подвижные игры, ведение мяча в движении	
2. Специальная физическая подготовка:		182-218
– упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, повороты в стойке; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления	
– упражнения для развития гибкости	Наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата, шпагаты (продольный, поперечный), шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя, медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги, выполнение гимнастических прыжков, используя отягощения	
– упражнения для развития быстроты, силы	Подтягивание в висе, поднимание ног из виса до касания за головой; удержание положения виса на 90°; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге; вис на перекладине на время, вис углом; спичаг, угол в упоре, спичаг, упор согнувшись, поднимание ног в упоре в высокий угол, лазание по канату; складка, лодочка, гипертензия, прыжок в глубину с отскоком на возвышенность, прыжки на возвышение. Упражнения для поддержания для мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).	
– стоечная подготовка	Стойки на гимнастическом ковре на время, ходьба в стойке на руках вперед, назад, правым и левым боком	
– упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
– упражнения на батуте	Темповой переворот вперед, рондат, сальто вперед, назад, сальто вперёд, назад прогнувшись с поворотом на 180° и более градусов, двойное сальто назад, вперед в группировке	
– упражнения для развития координации	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
3. Техническая подготовка:		386-422
– хореография	Партерная хореография, элементы классического танца у опоры (станка), упражнения на середине зала, отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение	см. приложения № 4, № 5
– обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	<i>Юноши:</i> Вольные упражнения – переворот вперёд на две – переворот вперёд с двух на две – сальто вперёд в группировке, Рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке с раскрытием. Конь – два прямых скрещения, из кругов поперёк на теле, 2 круга на ручке (второй круг с поворотом на 90° со входом в ручки), «Чешский круг», «Стойкли А», переход в упоре продольно в положение левая на ручке, правая на теле, круг в упоре продольно (левая на ручке, правая на теле), соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню .	

	Кольца - выкруты (вперёд или назад), высокий выкрут через стойку на руках (вперёд или назад), стойка силой не ниже группы «В» (любая), большой оборот вперёд или назад, соскок двойное сальто назад в группировке. Опорный прыжок - переворот вперёд- сальто вперед в группировке, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь. Брусья - из упора на руках подъём махом вперёд в упор, оборот назад под жердями в упор, большим махом подъём вперёд в упор с прямыми ногами («Мой»), махом вперёд поворот кругом в стойку на руках («Оберучный»), мах назад с поворотом на 180° плечом вперёд (или назад) в стойку на руках, сальто назад прямым телом (или сальто вперёд согнувшись) в соскок. Перекладина - подъём махом назад в стойку на руках, большим махом вперёд поворот кругом с одновременным перехватом в хват сверху в стойку на руках, хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, большой оборот вперёд – перемах в вис согнувшись, оборотом вперёд выкрут в стойку на руках обратным хватом («Адлер»), оборот назад с перемахом ноги врозь в стойку на руках («Штальдер»), сальто назад прямым телом в соскок. <i>Девушки:</i> Опорный прыжок - переворот вперёд, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь, рондат, «Цукахара». Брусья - большим махом вперед с поворотом на 180° с поочерёдным перехватом рук («санжировка»), большой оборот назад с поворотом на 180° в стойку на руках хватом снизу («келлеровский»), большой оборот вперед, большой оборот вперед с поворотом на 180°, большой оборот назад с поворотом на 360°, соскок сальто назад прогнувшись. Бревно - акробатическая связка: темповой переворот вперед на одну- шагом вперед стойка на руках ноги врозь в шпагат (правый/левый)- приставляя поочередно ногу, фляк назад на две; прыжковая связка: прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон»), прыжок шагом, прыжок в шпагат с двух на две; сальто назад в группировке, медленный переворот назад, фляк на одну в равновесие Вольные упражнения – акробатическое соединение: переворот с поворотом на 180° (рондат)- два темповых сальто назад- фляк- сальто назад в группировке с раскрытием прыжок шагом-прыжок со сменой положения ног- перекидной с приземлением на одну; рондат-фляк-сальто назад прямым телом с поворотом на 360°; темповой переворот вперед на две ноги- сальто вперед согнувшись; поворот на одной ноге на 720°, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги	
– совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
– обязательная программа 2, 1 спортивных разрядов	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 2 и 1 спортивных разрядов на всех видах гимнастического многоборья	

– произвольная программа 2, 1 спортивных разрядов, КМС	Разучивание отдельных элементов и составление комбинаций произвольной программы соответствующего разряда на всех видах гимнастического многоборья	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		22-36
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	≈ 60/110 (мин)
История возникновения олимпийского движения	Олимпийского движения.	≈ 60/110(мин)
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание	≈ 90/140 (мин)
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	≈ 90/140 (мин)
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	≈ 60/100 (мин)
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	≈ 120/160(мин)
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Аутотренинг	≈ 240/480 (мин)
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	≈ 60/100(мин)
Правила вида спорта	Возрастные категории спортсменов, принимающих участие в соревнованиях. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила судейства	≈ 60/100 (мин)
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.	≈ 360/720(мин)
5. Инструкторская и судейская практика:		15-29
	См. раздел 7. Планы инструкторской и судейской практики, таблицы 9, 10	

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет - 5-го и 6-го года обучения (УТ-5, УТ-6)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1. Общая физическая подготовка:		29-51
– общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловища вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо	
– разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки в длину с места, спиной вперед и др.	
– элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
– упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, упражнения с «блинами» на различные группы мышц	
– подвижные игры, эстафеты	Стритбол, футбол, подвижные игры, ведение мяча в движении	
2. Специальная физическая подготовка:		182-218
– упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, повороты в стойке; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления	
– упражнения для развития гибкости	Наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата, шпагаты (продольный, поперечный), шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя, медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги, выполнение гимнастических прыжков, используя отягощения	
– упражнения для развития быстроты, силы	Подтягивание в висе, поднимание ног из виса до касания за головой; удержание положения виса на 90°; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге; вис на перекладине на время, вис углом; спичаг, угол в упоре, спичаг, упор согнувшись, поднимание ног в упоре в высокий угол, лазание по канату; складка, лодочка, гипертензия, прыжок в глубину с отскоком на возвышенность, прыжки на возвышение. Упражнения для поддержания для мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).	
– упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
– стоечная подготовка	Стойки на гимнастическом бревне на время, ходьба на гимнастическом ковре в стойке на руках вперед, назад, правым и левым боком	
– упражнения на батуте	Темповой переворот вперед, рондат, сальто вперед, назад, сальто вперёд, назад прогнувшись с поворотом на 180° и более градусов, двойное сальто назад, вперед в группировке	

– упражнения для развития координации	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
3. Техническая подготовка:		386-422
– хореография	Партерная хореография, элементы классического танца у опоры (станка), упражнения на середине зала, отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение	см. приложения № 4, № 5
– обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	<i>Юноши:</i> Вольные упражнения – переворот вперёд на две – переворот вперёд с двух на две – сальто вперёд в группировке, Рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке с раскрыванием. Конь – два прямых скрещения, из кругов поперёк на теле, 2 круга на ручке (второй круг с поворотом на 90° со входом в ручки), «Чешский круг», «Стойкли А», переход в упоре продольно в положение левая на ручке, правая на теле, круг в упоре продольно (левая на ручке, правая на теле), соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню Кольца - выкруты (вперёд или назад), высокий выкрут через стойку на руках (вперёд или назад), стойка силой не ниже группы «В» (любая), большой оборот вперёд или назад, соскок двойное сальто назад в группировке. Опорный прыжок - переворот вперёд- сальто вперед в группировке, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь. Брусья - из упора на руках подъём махом вперёд в упор, оборот назад под жердями в упор, большим махом подъём вперёд в упор с прямыми ногами («Мой»), махом вперёд поворот кругом в стойку на руках («Оберучный»), мах назад с поворотом на 180° плечом вперёд (или назад) в стойку на руках, сальто назад прямым телом (или сальто вперёд согнувшись) в соскок. Перекладина - подъём махом назад в стойку на руках, большим махом вперёд поворот кругом с одновременным перехватом в хват сверху в стойку на руках, хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, большой оборот вперёд – перемах в вис согнувшись, оборотом вперёд выкрут в стойку на руках обратным хватом («Адлер»), оборот назад с перемахом ноги врозь в стойку на руках («Штальдер»), сальто назад прямым телом в соскок. <i>Девушки:</i> Опорный прыжок - переворот вперёд, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь, «Цукахара». Брусья - большим махом вперед с поворотом на 180° с поочерёдным перехватом рук («санжировка»), большой оборот назад с поворотом на 180° в стойку на руках хватом снизу («келлеровский»), большой оборот вперед, большой оборот вперед с поворотом на 180°, большой оборот назад с поворотом на 360°, соскок сальто назад прогнувшись. Бревно - темповой переворот вперед на одну- шагом вперед стойка на руках ноги врозь в шпагат (правый/левый)- приставляя поочередно ногу, фляк назад на две; прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон»), прыжок шагом, прыжок в шпагат с двух на две; сальто назад в группировке, медленный переворот назад, фляк на одну в равновесие.	

	Вольные упражнения – переворот с поворотом на 180° (рондат)- два темповых сальто назад- фляк сальто назад согнувшись с раскрытием («сгиб-разгиб»); прыжок шагом- прыжок со сменой положения ног- перекидной с приземлением на одну; рондат-фляк-сальто назад прямым телом с поворотом на 360°; темповой переворот вперед на две ноги- сальто вперед согнувшись; поворот на одной ноге на 720°, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги.	
– совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
– обязательная программа 2, 1 спортивных разрядов	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 2 и 1 спортивных разрядов на всех видах гимнастического многоборья	
– произвольная программа 2, 1 спортивных разрядов, КМС	Разучивание отдельных элементов и составление комбинаций произвольной программы соответствующего разряда на всех видах гимнастического многоборья. Произвольные программы должны иметь определенную трудность и соответствовать композиционным требованиям. В комбинацию должны быть включены достаточно сложные и оригинальные элементы и соединения. Упражнения должны быть составлены в соответствии с требованиями, изложенными в Правилах вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		22-36
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	≈ 60/110 (мин)
История возникновения олимпийского движения	Олимпийского движения.	≈ 60/110(мин)
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание	≈ 90/140 (мин)
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	≈ 90/140 (мин)
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	≈ 60/100 (мин)
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	≈ 120/160(мин)

Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Аутотренинг	≈240/480 (мин)
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	≈ 60/100(мин)
Правила вида спорта	Возрастные категории спортсменов, принимающих участие в соревнованиях. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила судейства	≈ 60/100 (мин)
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.	≈ 360/720(мин)
5. Инструкторская и судейская практика:		15-29
	См. раздел 7. Планы инструкторской и судейской практики, таблицы 9, 10	

Учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1. Общая физическая подготовка:		19-37
– общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловища вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гантелями: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо	
– элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 3000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
– упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	
– подвижные игры, эстафеты	Стритбол, футбол, подвижные игры, волейбол, баскетбол	
2. Специальная физическая подготовка:		215-262
– упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, повороты в стойке; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления	
– стоечная подготовка	Стойки на гимнастическом бревне на время, ходьба на гимнастическом ковре в стойке на руках вперед, назад, правым и левым боком	
– упражнения для развития гибкости	Наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата, шпагаты (продольный, поперечный), шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя, медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги, выполнение гимнастических прыжков, используя отягощения	

– упражнения для развития быстроты, силы	Подтягивание в висе, поднимание ног из виса до касания за головой; удержание положения виса на 90°; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге; вис на перекладине на время, вис углом; спичаг, угол в упоре, спичаг, упор согнувшись, поднимание ног в упоре в высокий угол, лазание по канату; складка, лодочка, гипертензия, прыжок в глубину с отскоком на возвышенность, прыжки на возвышение. Упражнения для поддержания для мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).	
– упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
– упражнения на батуте	Темповой переворот вперед, рондат, сальто вперед, назад, сальто вперёд, назад прогнувшись с поворотом на 180° и более градусов, двойное сальто назад, вперед в группировке	
– упражнения для развития координации	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
– упражнения с отягощением	Упражнения с грифом от штанги, гантелями, с нагрудниками, с отягощающим жилетом	
3. Техническая подготовка:		468-524
– хореография	Партерная хореография, элементы классического танца у опоры (станка), упражнения на середине зала, отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение	см. приложения № 4, № 5
– обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	Обучение элементам, связкам и комбинациям индивидуально для каждого гимнаста на всех видах гимнастического многоборья. Произвольные программы должны иметь определенную трудность и соответствовать композиционным требованиям. В комбинацию должны быть включены достаточно сложные и оригинальные элементы и соединения. Упражнения должны быть составлены в соответствии с требованиями, изложенными в Правилах вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации	
– совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
– программа КМС, МС	Разучивание отдельных элементов и составление комбинаций произвольной программы соответствующего разряда на всех видах гимнастического многоборья	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		28-47
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей. Система спортивных соревнований в спортивной гимнастике.	≈ 200 (мин)
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	Понятие травматизма. Комплекс мер, направленных на предупреждение травматизма: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, спортивной формы, применение страховочного оборудования, регулярный врачебный контроль, выполнение	≈ 200 (мин)

	гигиенических требований, самоконтроль. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	≈ 200 (мин)
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	≈ 200 (мин)
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	≈ 200 (мин)
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений	≈ 200 (мин)
Восстановительные средства и мероприятия	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	≈ 200 (мин)
Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике, фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям	≈ 200 (мин)
Допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. К чему приводит применение допинговых средств в спорте. Последствия употребления допинга. Санкции за применение допинга. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Руководство для спортсменов	≈ 1000 (мин)
5. Инструкторская и судейская практика:		19-37
	См. раздел 7. Планы инструкторской и судейской практики, таблицы 9, 10	

Учебно-тематический план этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1. Общая физическая подготовка:		25-50

– общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловища вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гантелями: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо	
– элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 3000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
– упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	
– подвижные игры, эстафеты	Стритбол, футбол, подвижные игры, волейбол, баскетбол	
2. Специальная физическая подготовка:		275-324
– упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, повороты в стойке; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления	
– стоечная подготовка	Стойки на гимнастическом бревне на время, ходьба на гимнастическом ковре в стойке на руках вперед, назад, правым и левым боком	
– упражнения для развития гибкости	Наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата, шпагаты (продольный, поперечный), шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя, медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги, выполнение гимнастических прыжков, используя отягощения	
– упражнения для развития быстроты, силы	Подтягивание в висе, поднимание ног из виса до касания за головой; удержание положения виса на 90°; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге; вис на перекладине на время, вис углом; спичаг, угол в упоре, спичаг, упор согнувшись, поднимание ног в упоре в высокий угол, лазание по канату; складка, лодочка, гипертензия, прыжок в глубину с отскоком на возвышенность, прыжки на возвышение. Упражнения для поддержания для мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).	
– упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
– упражнения на батуте	Темповой переворот вперед, рондат, сальто вперед, назад, сальто вперёд, назад прогнувшись с поворотом на 180° и более градусов, двойное сальто назад, вперед в группировке	
– упражнения для развития координации	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
– упражнения с отягощением	Упражнения с грифом от штанги, гантелями, с нагрудниками, с отягощающим жилетом	
3. Техническая подготовка:		574-699
– хореография	Партерная хореография, элементы классического танца у опоры (станка), упражнения на середине зала, отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение	см. приложения № 4, № 5
– обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	Обучение элементам, связкам и комбинациям индивидуально для каждого гимнаста на всех видах гимнастического многоборья. Произвольные программы должны иметь определенную трудность и соответствовать композиционным требованиям. В комбинацию должны быть	

	включены достаточно сложные и оригинальные элементы и соединения. Упражнения должны быть составлены в соответствии с требованиями, изложенными в Правилах вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации	
– совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
– программа КМС, МС	Разучивание отдельных элементов и составление комбинаций произвольной программы соответствующего разряда на всех видах гимнастического многоборья	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		37-62
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей. Система спортивных соревнований в спортивной гимнастике.	≈ 200 (мин)
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	Понятие травматизма. Комплекс мер, направленных на предупреждение травматизма: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, спортивной формы, применение страховочного оборудования, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, самоконтроль. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	≈ 300 (мин)
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	≈ 300 (мин)
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	≈ 300 (мин)
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	≈ 300 (мин)
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений	≈ 300 (мин)
Восстановительные средства и мероприятия	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	≈ 300 (мин)

	восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств	
Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике, фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям	≈ 300 (мин)
Допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. К чему приводит применение допинговых средств в спорте. Последствия употребления допинга. Санкции за применение допинга. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Руководство для спортсменов	≈ 1600 (мин)
5. Инструкторская и судейская практика:		25-50
	См. раздел 7. Планы инструкторской и судейской практики, таблицы 9, 10	

Учебно-тематический план 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 (выворотное), 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 (пассе). 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. Удерживать 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-разгибая ногу (через пассе), 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 обучения

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. Релеве - подъем на полупальцы
6. Наклоны назад
7. 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, с одной ноги на другую (небольшим шагом вперед), толчком двумя прыжок ноги врозь, с поворотом на 180°.
6. Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки.
7. Постановка рук- подготовительная, 1,2,3 позиции рук и их произвольное комбинирование.
8. Волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны, волны туловищем.
9. Равновесия: стойка на носках (держат 4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной ноге, другая согнута вперед «цапля».
10. Поворот переступанием на 180°-360°, повороты на одной ноге на 180°.

1.2. Материал для групп начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения

Упражнения у станка.

1. Позиции ног I, II, III, постановка корпуса.
2. Релеве по I п, 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. отдельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад.
5. Батман тандю с деми плие в сторону и вперед 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° по I позиции.
8. Гран батман жэтэ - высокие махи. Гранд батман жете в сторону по I позиции с фиксацией на носок, позже вперед 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.
3. Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа вперед, в сторону, назад, подскоки.
4. Равновесия: на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
5. Повороты: приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе; на одной на 180°, на 360°.
6. 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; на двух ногах, на каждой отдельно и с поворотом на 180°; по 6-ой позиции с поджатыми ногами; со сменой ног вперед прямых, согнутых, со сменой ног назад прямых, согнутых.

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: на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

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

Партнерная 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 сверху, 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. Удерживать 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. Всеобразные 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 выворотню одну ногу (пассе), 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 вперед, 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 вперед и назад.

9. Релеве лян лицом к станку в сторону, затем вперёд и назад по 1-ой позиции на 45° . Позже изучается на 90° .
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. Упражнения классического танца:
 - 1.1. 1-ое пор де бра (подготовительное положение, I, III, II, позиция, снова подготовительное положение)
 - 1.2. Деми плие по I, II позициям с переходом из позиции в позицию.
 - 1.3. Батман тандю вперёд и в сторону по I позиции.
 - 1.4. Релеве по I, II позициям с переходом из позиции в позицию.
 - 1.5. Пассе пар тер.
 - 1.6. Релеве лян вперёд, в сторону, назад на 45° по I позиции, позже на 90° .
 - 1.7. Прыжки из 6-ой позиции с разведением ног в сторону (подготовка к разножкам в шпагат)
 - 1.8. 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.
2. Танцевальные шаги: Галоп (шассе) вперёд только правой ногой, затем только левой, затем поочерёдно. Элементы из народного танца. Переменный (тройной) шаг. Сочетание движений ног с движениями рук в простых комбинациях. Подскоки.
3. Равновесия: на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Равновесие нога вперед, с удержанием руками. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
4. Повороты: одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пасса на 360° , 540° ; махом ноги вперед, назад махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.
5. Прыжки:
 - 5.1. Прыжки «шагом», изучение.
 - 5.2. Подготовка к прыжку «шагом со сменой ног». Позже проучивание самого прыжка.
 - 5.3. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону).
 - 5.4. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
 - 5.5. Прыжок шагом с разбега.
 - 5.6. Вертикальные прыжки с поворотом на 180° , 360° и более.
 - 5.7. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180° , 360° и более.
 - 5.8. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.
 - 5.9. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди. То же с падением в упор лежа.
 - 5.10. «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, деми 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 пасса.
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 к станку).
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. Упражнения классического танца:
 - 1.1. 2-ое пор де бра. Понятие эпальман круазе.
 - 1.2. Деми плие по I, II, III позициям. Позже по V позиции.
 - 1.3. Батман тандю крестом по 1-ой позиции.
 - 1.4. Батман тандю жете крестом по 1-ой позиции с фиксацией на носок.
 - 1.5. Ронд де жамб пар тер по точкам.
 - 1.6. Релеве лян по 1-ой позиции на 90° крестом.
 - 1.7. Гранд батман жете крестом по 1-ой поз.
2. Танцевальные элементы.
 - 2.1. Позиции рук в народном танце.
 - 2.2. Шаг польки с движениями рук.
 - 2.3. Шаг галопа (шассе) вперёд и в сторону с движениями рук.
 - 2.4. Комбинации из движений народного танца.
 - 2.5. Элементы историко-бытовых танцев.
3. Равновесия, повороты, прыжки
 - 3.1. Поворот на 180°, 360° с захватом руками.
 - 3.2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
 - 3.3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.

- 3.4. Повороты: шэнзэ;
- 3.5. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пасса на 360°, 540°.
- 3.6. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе.
- 3.7. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.
- 3.8. Прыжки из 6-ой позиции с разведением ног во все шпагаты.
- 3.9. Поворот на одной ноге на 180°, позже на 360°.
- 3.10. Прыжки «козлик» вперед и назад, позже в повороте на 360°.
- 3.11. Прыжки со сменой прямых ног спереди и сзади.
- 3.12. Прыжок сиссон ферме (с двух ног на одну).
- 3.13. Боковая «волна» с руками.
- 3.14. Изучение прыжка шагом в кольцо, боком к станку.
- 3.15. Изучение прыжка шагом со сменой ног в кольцо боком к станку.
- 3.16. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сиссон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону).
- 3.17. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
- 3.18. Прыжок шагом с разбега.
- 3.19. Прыжок шагом со сменой ног.
- 3.20. Вертикальные прыжки с поворотом на 180°, 360°, 540°.
- 3.21. Прыжки на месте, с подтягиванием ног к груди, назад, то же с поворотом на 180°, 360°, 540°.
- 3.22. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами вперед. То же с падением в упор лежа.
- 3.23. 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 пасса 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. Упражнения классического танца:
 - 1.1. Гранд плие по всем позициям.
 - 1.2. Батман тандю по V позиции.
 - 1.3. Батман тандю жете по V позиции.
 - 1.4. Ронд де жамб пар тер с пасса пар тер на 1/2 круга.
 - 1.5. Релеве лян по V позиции.
 - 1.6. Гранд батман по V позиции.
 - 1.7. Эпальман эфассе.
2. Равновесия, повороты, прыжки
 - 2.1. Поворот на 360°, 540° с захватом руками.
 - 2.2. Соте по всем позициям.
 - 2.3. Сценический сиссон (прыжок толчком одной ноги с приземлением на одну).
 - 2.4. Прыжок «шагом в кольцо», также прыжок толчком двумя в шпагат в кольцо.
 - 2.5. Прыжок шагом со сменой ног.
 - 2.6. Прыжок с поворотом на 720° с подтягиванием ног к груди.
 - 2.7. Прыжок с поворотом на 720°.
 - 2.8. Изучение прыжка шагом со сменой ног в кольцо.
 - 2.9. Прыжок фуэте. (Изучается только после усвоения его у станка).
 - 2.10. Повороты на одной ноге на 540°, позже на 720°.
 - 2.11. Подготовка к повороту с ногой, поднятой на 90° впереди.
 - 2.12. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.
3. Танцевальные элементы.
 - 3.1. Связки из знакомых танцевальных элементов на середине.
 - 3.2. 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 и 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. Препрасьон к ронд де жамб пар тер.
5. Изучение батман дэвлопе томбе.
6. Батман фондю одной рукой за станок.
7. Изучение батман фραπε 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. Упражнения классического танца:
 - 1.1. Те же упражнения, что и у станка.
 - 1.2. Поворот с ногой, поднятой на 90° вперёд.
 - 1.3. Позы 1-го, 2-го и 3-го арабесков.
 - 1.4. Па бальянсе.
2. Равновесия, повороты, прыжки
 - 2.1. Па эшаппе.
 - 2.2. Шанжман де пье.
 - 2.3. «Пистолет» в повороте на 540°, позже на 720°.
 - 2.4. Разножка в повороте на 180°, позже на 360°.
 - 2.5. Прыжок «шагом со сменой ног» с приземлением на две ноги, позже с поворотом на 90° («джонсон»).
 - 2.6. Поворот с наклоном туловища вперед («иллюзион»).
 - 2.7. 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.
 - 2.8. Выполнение серии прыжков с поворотом.
 - 2.9. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».
 - 2.10. Прыжки шагом с поворотом.
 - 2.11. Поворот на 540°, 720° с захватом руками.
 - 2.12. Повороты: шэнэ в быстром темпе.
3. Свободная пластика и движения в стиле модерн
 - 3.1. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-кверху.
 - 3.2. 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.
 - 3.3. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.
4. Историко-бытовой и народный танец

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

4. Материал для учебно-тренировочных групп 6-года, ССМ, ВСМ

Упражнения у станка

1. Комбинации деми и гранд плие.
2. Изучение батман тандю сутеню.
3. Батман тандю жете баянсуар.
4. Ронд де жамб пар тер в сочетании с батман релеве лян.
5. Батман фондю с подниманием на полупальцы
6. Батман фραπε 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).

Упражнения на середине

1. Упражнения классического танца:
 - 1.1. Повторение упражнений у станка без поднимания на полупальцы.
 - 1.2. Поворот в позе аттитюд на 360°.
 - 1.3. Комбинации адажио с использованием арабесков и различных поворотов.
 - 1.4. Комбинации пар тер из гимнастических элементов: различные перекаты, волны, элементы малой акробатики, позы и т.д.
 - 1.5. Па жэте.
 - 1.6. Комбинации из малых прыжков (соте, па эшаппе, па жете, шанжман де пье, заноски).
2. Равновесия, повороты, прыжки
 - 2.1. Прыжок бедуинский в парах, тоже самостоятельно.
 - 2.2. Прыжок «шагом со сменой ног в кольцо».
 - 2.3. Прыжок перекидной (после усвоения у станка).
 - 2.4. Прыжок перекидной в кольцо.
 - 2.5. Прыжок «Джонсон» с поворотом на 180°.
 - 2.6. Прыжок «Фролова».
 - 2.7. Комбинации из больших прыжков (прыжок «шагом», сиссоны, прыжок «шагом в кольцо», прыжок «шагом со сменой ног» и т.д).

3. Свободная пластика и движения в стиле модерн

3.1. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-кверху.

3.2. 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.

3.3. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

4. Историко-бытовой и народный танец

4.1. Ча-ча-ча, мамбо.

4.2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.

4.3. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.

4.4. Комбинации из движений народного танца.

4.5. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

5. Джазовый танец

5.1. Освоение основных позиций рук джазового танца.

5.2. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).

5.3. Изолированные движения плечами: вверх-вниз-поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.

5.4. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом.

5.5. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.

5.6. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.

5.7. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.

5.8. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.

5.9. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.

5.10. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

Хореографические упражнения на бревне для тренировочных групп

1. Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна.

2. Различные сочетания из ранее пройденных элементов.

3. Повороты на 180°, 360°, свободная нога в положении пасса (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 классическим 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).

Учебно-тематический план 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:
 - 1 позиция 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 на 180 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

Партнерная 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;
 - раскрытие стоп в 1 позицию;
 - поочерёдное и одновременное поднятие 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:

- 1 позиция 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 сэмпл: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад.

5. Батман тандю с деми плие в сторону и вперед по I позиции. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпл.

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 вперед 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. 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 приземлением 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, сиссон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением 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, деми 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 пасса 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 вперед, 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.

Тесты

по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками,
для оценки результатов освоения Программы

Для этапа начальной подготовки 2 и 3 годов обучения (НП-2, НП-3)

№	тесты	варианты ответов
1.	С чего правильно начинать день?	а) с зарядки б) с завтрака в) с песни
2.	Как в гимнастике называется равновесие?	а) «ворона» б) «ласточка» в) «цапля»
3.	Как выполняется «колесо»?	а) вперед б) назад в) боком
4.	Как расшифровывается ОФП?	а) очень физическая подготовка б) общая физическая подготовка в) ответственная физическая подготовка
5.	Какой из этих гимнастических снарядов не используется в соревнованиях мужчин?	а) брусья б) кольца в) бревно

Для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (УТ-1)

№	тесты	варианты ответов
1.	Какой спортивный разряд идет после 1 юношеского спортивного разряда?	а) 2 юношеский спортивный разряд б) 3 спортивный разряд в) 2 спортивный разряд
2.	Какой девиз у Олимпийских игр?	а) Быстрее б) Выше в) Сильнее г) все вышеперечисленные
3.	Как правильно спускаться по канату?	а) спрыгивать б) соскальзывать в) держась ногами, перебирая руками, спуститься вниз
4.	Какой символ Олимпийских игр?	а) треугольники б) кольца в) квадраты
5.	Что такое акробатическая связка?	а) набор двух и более акробатических элементов б) набор хореографических прыжков в) набор кувырков и поворотов

Для учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (УТ-2)

№	тесты	варианты ответов
1.	Входит ли спортивная гимнастика в программу Олимпийских игр?	а) входит б) не входит в) не знаю
2.	Что такое «фляк»	а) танец

		б) элемент в) прыжок
3.	Сколько снарядов в мужском многоборье спортивной гимнастики?	а) 4 б) 5 в) 6
4.	Где зародились Олимпийские игры?	а) Греция б) Франция в) Англия
5.	Как расшифровывается аббревиатура на значке – Г Т О?	а) гражданско-товарищеское общество; б) горнист труби отбой; в) готов к труду и обороне.

Для учебно-тренировочного этапа 3 года обучения (УТ-3)

№	тесты	варианты ответов
1.	На каком снаряде упражнение выполняется под музыку?	а) на бревне б) на вольных упражнениях в) на перекладине
2.	Опорный прыжок выполняется:?	а) с разбега б) с места в) с подскока
3.	Подъем разгибом выполняется:?	а) на прямые руки б) на согнутые руки в) не знаю
4.	Олимпийский порядок прохождения снарядов в женской спортивной гимнастике?	а) опорный прыжок, брус, бревно, вольные упражнения б) бревно, опорный прыжок, вольные упражнения, брус в) вольные упражнения, брус, бревно, опорный прыжок
5.	Олимпийский порядок прохождения снарядов в мужской спортивной гимнастике?	а) опорный прыжок, брус, конь, кольца, перекладина, вольные упражнения б) опорный прыжок, брус, вольные упражнения, конь, кольца, перекладина в) вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, брус, перекладина

Для учебно-тренировочного этапа 4 года обучения (УТ-4)

№	тесты	варианты ответов
1.	В какой стране проходили зимние олимпийские игры в 2014 году?	а) Япония б) Россия в) Китай
2.	Какой размер ковра для вольных упражнений без страховочной зоны?	а) 11 x 11 м б) 12 x 12 м в) 14 x 14 м
3.	Какое время отводится участнику соревнований для разминки на параллельных и разновысоких брусьях?	а) 30 сек б) 50 сек в) без ограничения
4.	Сколько стоит элемент трудности «Д»	а) 0,3 б) 0,4 в) 0,5
5.	Что такое челночный бег?	а) разновидность беговых видов б) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления

	в) бег на короткие дистанции
--	------------------------------

Для учебно-тренировочного этапа 5,6 года обучения (УТ-5, УТ-6)

№	тесты	варианты ответов
1.	Что обозначают Олимпийские кольца?	а) города б) континенты в) страны
2.	Какое может быть положение тела при выполнении двойного сальто?	а) согнувшись б) прогнувшись в) в группировке г) все варианты
3.	Если спортсмен не представился до или после выполнения упражнения. Какая сбавка?	а) 0,1 б. б) 0,3 б. в) 0,5 б.
4.	Сколько сантиметров составляет ширина бревна?	а) 8 см б) 10 см в) 12 см
5.	Из чего складывается оценка «Д» в спортивной гимнастике?	а) стоимость трудности элементов + надбавки за соединения + специальные требования к композиции б) специальные требования к композиции + стоимость трудности элементов в) специальные требования к композиции + надбавки за соединение

Для этапа совершенствования спортивного мастерства до года обучения (ССМ-1)

№	тесты	варианты ответов
6.	Что такое специальные требования?	а) набор обязательных акробатических и хореографических элементов б) набор акробатических связок в) набор хореографических прыжков
7.	Максимальная длина разбега при выполнении опорного прыжка	а) 20 м б) 25 м в) без ограничения
8.	Имеют ли право спортсмены выступать на два разряда выше присвоенного им спортивного разряда?	а) да б) нет в) не знаю
9.	Какая сбавка за повторный выход на помост после выполнения упражнения?	а) нет сбавки б) 0,3 б. в) 0,5 б.
10.	Какая сбавка за выступление в неправильном порядке одного или нескольких спортсменов одной команды?	а) нет сбавки б) 1,0 балл с командной оценки на соответствующем снаряде в) 1,0 балл с оценки каждого спортсмена, выступившего в неправильном порядке, на соответствующем снаряде

Для этапа совершенствования спортивного мастерства свыше двух лет
(ССМ свыше 2-х лет)

№	тесты	варианты ответов
1.	Какой бригадой считается трудность элементов?	а) набор обязательных акробатических и хореографических элементов б) набор акробатических связок в) набор хореографических прыжков
2.	Какая применяется сбавка за нарушение, касающееся снарядов (например: неправильное использование дополнительных матов или перестановка пружин у моста)?	а) 20 м б) 25 м в) без ограничения
3.	Какая сбавка за падение на снаряд?	а) да б) нет в) не знаю
4.	Что такое «междумах»?	а) нет сбавки б) 0,3 б. в) 0,5 б.
5.	Какая сбавка при легком касании снаряда ступнями (брусья)?	а) нет сбавки б) 1,0 балл с командной оценки на соответствующем снаряде в) 1,0 балл с оценки каждого спортсмена, выступившего в неправильном порядке, на соответствующем снаряде

Для этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№	тесты	варианты ответов
1.	Какая сбавка производится с команды при выступлении участников команды не в единой форме?	а) 0,5 б. б) 1,0 б. в) 2,0 б.
2.	На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой?	а) Греции б) США в) России
3.	Применяется ли сбавка/ наказание за неучастие спортсмена в церемонии награждения?	а) нет б) да, 0,3 б. с окончательной суммы баллов спортсмена в) да, аннулируется результат, общая оценка команды и спортсмена, участвующего в личных соревнованиях
4.	Можно ли увеличивать высоту перекладины, колец, жердей разновысоких брусьев?	а) нет б) да, с разрешения тренера в) да, с разрешения главного судьи
5.	Можно ли использовать на вольных упражнениях музыку со словами?	а) можно б) нельзя в) не знаю