

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1
ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА ВОЛГОГРАДА



«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ»

Возраст занимающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 10-12 лет

Волгоград
2015

«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ»

В том числе:

1. **Этап начальной подготовки / 6-8 лет/**
2. **Тренировочный этап (спортивной специализации) / 8-12 лет/**
3. **Этап совершенствования спортивного мастерства / 12-14 лет/**
4. **Этап высшего спортивного мастерства / 14-18 лет/**

Авторы:

1. Директор, руководитель высшей категории Лисовой Александр Иванович
2. Зам. директора по УВР, руководитель высшей категории Старостина Светлана Геннадьевна
3. Инструктор-методист высшей категории Моргунова Любовь Борисовна
4. Тренер-преподаватель высшей категории Гонцов Александр Геннадьевич
5. Тренер-преподаватель высшей категории Сергина Светлана Викторовна

Содержание программы:

1. Пояснительная записка.

2. Нормативная часть.

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика.
- 2.4. Режимы тренировочной работы.
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.
- 2.10. Перечень тренировочных сборов.
- 2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки.
- 2.12. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

3. Методическая часть.

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.
- 3.7. Планы применения восстановительных средств.
- 3.8. Планы антидопинговых мероприятий.
- 3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

4. Система контроля и зачетные требования.

- 4.1. Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная гимнастика.
- 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.
- 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.
- 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.
- 4.5. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки отделения спортивной гимнастики.
- 4.6. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах.

5. Перечень информационного обеспечения.

- 5.1. Список литературных источников.
- 5.2. Перечень аудиовизуальных средств.
- 5.3. Перечень Интернет-ресурсов.

1. Пояснительная записка.

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах; вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина.

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

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

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

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

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

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная гимнастика

осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Структура системы многолетней подготовки (этапы):

Этап начальной подготовки:

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

Этап совершенствования спортивного мастерства:

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

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Система спортивного отбора включает:

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц,

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	8-10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5-6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	3-4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	14	2-3

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
Тактическая, теоретическая, психологическая	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2

подготовка (%)						
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-11
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

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

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

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

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

2.4. Режимы тренировочной работы:

Этап подготовки Данные	Начальной подготовки		Тренировочные					Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1-2 года обучения		Свыше 2 лет обучения				
1 год			2 год	3 год	4 год	5 лет			
Период обучения									
Количество занимающихся	8-15	8-15	5-10		5-10			3-7	2-3

в группах (чел. мин. - мак.)									
Возраст занимающихся	5 -6 лет	6-7 лет	7-8 лет	8 - 9 лет	9 - 13 лет			14 -16 лет	16 лет и старше
Выполнение программных нормативов	ОФП, СФП	ОФП, СФП	СФП I юн.р	СФП Iюн.р. Ш р.	СФП Ш р.	СФП Пр.	СФП Пр. Iр.	Iр., КМС, МС	МС, МСМК
Количество часов в неделю	6	9	12		18			28	32
Количество учебных часов в год	276	414	552		828			1288	1472

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

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

Основные задачи медицинского обеспечения.

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

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

Врачебное обследование.

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

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

П О В Т О Р Н Ы Е обеспечения носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма

повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводится на различных этапах годового цикла подготовки.

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 должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12 - 14	16 - 20	24 - 28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6 - 8	7 - 12	6 - 14	6 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624 - 728	832 - 1040	1248 - 1456	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	312 - 416	364 - 624	312 - 728	312 - 728

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
Контрольные	1	1	5	5	5	5	
Отборочные	-	-	4	4	4	4	
Основные	-	-	4	4	4	4	

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
	Кепка солнцезащитная	шт.	на заним-ся	-	-	1	2	1	1	1	1
	Комбинезон для выступлений на соревнованиях	шт.	на занимающемся	-	-	2	1	3	1	4	1
	Костюм ветрозащитный	шт.	на занимающемся	-	-	-	-	1	2	1	2
	Костюм спортивный тренировочный	шт.	на занимающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
	Кроссовки для зала	пар	на заним-ся	-	-	1	1	2	1	2	1

Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Купальник для выступлений на соревнованиях	шт.	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Футболка	шт.	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
Шорты спортивные	шт.	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
1	Брусья гимнастические мужские	штук	1
2	Конь гимнастический маховый	штук	1
3	Мостик гимнастический	штук	6
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
6	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
7	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
8	Дорожка для разбега	комплект	1
9	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
10	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
11	Маты гимнастические	штук	50
12	Мостик гимнастический	штук	2

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
13	Батут	штук	1
14	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
15	Дорожка акробатическая	комплект	1
16	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1
17	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
18	Козел гимнастический	штук	1
19	Лонжа ручная	штук	2
20	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
21	Магнезница	штук	6
22	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	2
23	Музыкальный центр	штук	1
24	Палка гимнастическая	штук	10
25	Палка для остановки колец	штук	1
26	Подставка для страхования	штук	2
27	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 м3 объема страховочной ямы
28	Скакалка гимнастическая	штук	20
29	Скамейка гимнастическая	штук	8
30	Стенка гимнастическая	штук	6

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы	Качественный
Этап начальной подготовки	8-10	3, 2 юношеский разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	1 юношеский разряд, 3, 2, 1 взрослый разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	3-4	1 взрослый разряд, КМС
Этап высшего спортивного мастерства	2-3	МС, МСМСК

2.10. Перечень тренировочных сборов.

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

перечнем тренировочных сборов.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	5-10 человек
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на

					определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24 - 28	32
Количество тренировок в неделю	6 - 14	6 - 14
Общее количество часов в год	1248 - 1456	1664
Общее количество тренировок в год	312 - 728	312 - 728

2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Групп начальной подготовки / 1 год обучения/

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	3
Физическая культура и спорт в России												1	1
Терминология спортивной гимнастики	1												1
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха										1			1

Общая физическая подготовка (ОФП)	10	12	12	8	5	7	7	6	6	7	-	4	84
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	6	5	6	3	3	3	3	3	3	-	2	41
Техническая подготовка													
а) акробатика	6	6	6	6	6	5	6	6	5	5	-	3	60
б) хореография	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	-	2	40
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	-	-	-	-	4	8	6	6	6	6	-	4	40
Участие в соревнованиях)	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	1	1	2	-	-	1	1	2	-	-	-	8
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего (часов)	25	29	28	26	22	26	26	26	26	26	-	16	276

Тренировочных групп /1-2 года обучения/

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка:	1		1	2	1	2	1	1	1	1	-	1	12
Олимпийские игры	1								1				2
Психологическая подготовка гимнастов.			1										1
Правила соревнований, их организация и проведение				1									1
Терминология спортивной гимнастики					1	2							3
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха							1						1
Закаливание организма, питание спортсмена								1		1			2
Предупреждения спортивного травматизма				1								1	2
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	8	6	6	4	7	6	7	7	7	-	5	70
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	9	9	7	6	6	7	8	8	8	-	6	80
Техническая подготовка													
а) акробатика	8	9	9	7	6	8	7	7	8	7	-	4	80
б) хореография	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	-	3	50
в) изучение и совершенствование техники	24	25	24	24	21	23	25	24	23	23	-	14	250

Медицинское обследование	-	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	6
Всего (часов)	77	86	80	80	64	77	79	79	79	77	-	50	828

Групп совершенствования спортивного мастерства /свыше года обучения/

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	-	2	25
Физическая культура и спорт в России	1				1					1			3
Развитие спортивной гимнастики		1							1				2
Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка гимнастов.			1			1							2
Правила соревнований, их организация и проведение		1				1							2
Терминология спортивной гимнастики	1								1				2
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха					1					1			2
Закаливание организма, питание спортсмена				1								1	2
Предупреждения спортивного травматизма	1			1				1					3
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж			1				1						2
Общая, специальная и физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке гимнастов				1			1	1					3
Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки							1					1	2
Общая физическая	10	10	9	10	8	9	9	10	9	10	-	6	100
Специальная физическая	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	-	10	150
Техническая													
а) акробатика	12	11	11	12	11	11	11	12	11	11	-	7	120
б) хореография	6	6	5	6	4	5	6	6	6	5	-	5	60
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	71	71	68	71	57	65	71	66	67	68	-	22	697
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	2	2	3	2	3	2	2	2	2	-	-	20
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	-	2	30
Восстановительные мероприятия	7	6	7	7	6	6	6	6	7	7	-	5	70

Медицинское обследование	2	3	1	2	-	1	3	1	1	1	-	1	16
Всего (часов)	128	128	122	131	106	119	128	122	122	122	-	60	1288

Групп высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	-	2	28
Физическая культура и спорт в России	1				1					1			3
Развитие спортивной гимнастики		1							1				2
Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка гимнастов.			1			1							2
Правила соревнований, их организация и проведение		1				1							2
Терминология спортивной гимнастики	1				1				1				3
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха					1					1			2
Закаливание организма, питание спортсмена		1		1								1	3
Предупреждения спортивного травматизма	1			1				1					3
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж			1				1						2
Общая, специальная и физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке гимнастов				1			1	1					3
Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки			1				1					1	3
Общая физическая	10	10	9	10	8	9	9	10	9	10	-	6	100
Специальная физическая	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	-	10	150
Техническая													
а) акробатика	12	11	11	12	11	11	11	12	11	11	-	7	120
б) хореография	5	5	5	6	4	5	5	5	5	5	-	5	50
в) изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	86	86	89	86	75	80	86	82	82	83	-	40	875
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	2	3	3	2	3	3	3	3	2	-	-	24
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	-	2	30
Восстановительные мероприятия	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	5	75

Медицинское обследование	2	3	2	2	-	2	3	2	2	2	-	1	20
Всего (часов)	142	144	146	146	126	136	144	140	138	137	-	73	1472

3. Методическая часть

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

3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

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

3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

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

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

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

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

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

Средства и методы психологического воздействия:

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

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

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

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

3.7 Планы применения восстановительных средств.

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

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с

родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

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

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

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

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

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

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

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки.

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

Воскресенье	-	-	-	Активный отдых
-------------	---	---	---	----------------

3.8 Планы антидопинговых мероприятий.

№ п/п	Наименование мероприятия	Количество часов
1	Проведение бесед в группах начальной подготовки на тему: «О вреде курения и алкоголизма».	1
2	Проведение бесед в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на тему: «О последствиях и вреде приема наркотиков и допинга».	1
3	Беседы в учебно-тренировочных группах на тему: «О последствиях и вреде приема наркотиков и допинга».	1
4	Беседы в группах начальной подготовки на тему: «Последствия вредных привычек (курение и алкоголизм)».	1
5	Беседа «Что такое вредные привычки и что такое наркотики и допинг».	1
6	Беседа «Допинг, наркотики и их негативное влияние на организм спортсмена».	1
7	Беседа «Здоровый образ жизни как профилактика наркомании и допинга в спорте».	1
8	Беседа «Влияние допинга на женский организм».	1
9	Беседа «Влияние допинга и наркотиков на юных спортсменов».	1
10	Беседа «Современные принципы применения фармакологических средств в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена».	1
11	Беседа «Спорт как альтернатива допингу и наркотикам».	1
12	Беседа «Ответственность, предусмотренная Российским законодательством за использование наркотиков и допинга».	1
	Всего часов	12

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

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

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

Содержание тренерско-инструкторской практики.

Содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствование спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
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 на разных группах	-
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+	+
3. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у).	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	+	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	+	+	+
6. Шефство над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	-	+	+

Содержание подготовки судей по спорту.

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

4. Система контроля и зачетные требования

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

От реализации программы ожидаются:

- успешные выступления сборной команды школы и Волгоградской области на региональных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях, Олимпийских играх;
- увеличение количества квалифицированных тренеров;
- увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом детей, подростков, молодежи.

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)
Сила	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз)	И.П. "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги врозь (не менее 8 раз)
	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10 с)	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 13 с)
	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 5 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)

	менее 10 раз)	"высокий угол" (не менее 15 раз)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах, ноги вместе (не менее 8 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)
	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз)	И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках (не менее 10 раз)
Выносливость	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 221 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0 с)
	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 15 раз)	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги вместе (не менее 10 раз)
	И.П. упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись (не менее 8 раз)	И.П. вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку (не менее 10 раз)
	Упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7,1 с)	Высокий угол на гимнастическом бревне (не менее 12,0 с)
Выносливость	Стойка на руках на гимнастических кольцах (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 60 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

(для всех возрастных групп)

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

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения для развития быстроты:

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

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

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

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

5. Упражнения для развития ловкости:

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

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты

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

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

1. Развитие гибкости.

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

2. Развитие силы.

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

3. Развитие координации движений.

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

4. Работа на снарядах.

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ.

1,2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Развитие гибкости.

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

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

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

Специальная физическая подготовка (СФП).

- лазание по канату на время;
- бег с ускорением 15-20 метров;
- круги на коне для мальчиков (количество);
- спичаг (количество);

- стойка силой (количество);
- стойка на руках (на время);
- угол в висе на перекладине (на время);
- шпагаты из различного исходного положения;
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

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

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

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

Акробатическая подготовка.

- кувырки вперед и назад.
- перевороты вперед, назад, боком.
- рондат (переворот боком).
- фляк.
- связка: рондат – фляк.
- сальто вперед с разбега.
- сальто назад с места с помощью тренера.

Гимнастический конь-махи.

- махи – перемахи на коне с ручками.
- круги ногами: левой, правой на коне с ручками.
- скрещение влево, вправо.
- изучение кругов двумя ногами на гимнастическом грибке.

Кольца.

- махи с большой амплитудой движений.
- выкрут вперед и назад большим махом.
- выход силой в упор.
- угол в упоре на руках.
- изучение стойки на руках.

Опорный прыжок.

- кувырок на горку матов с разбега.
- сальто вперед с разбега.
- переворот вперед на горку матов с разбега.

Брусья мужские и женские.

- махи в упоре с большой амплитудой.
- махи в упоре на руках с большой амплитудой
- подъем махом вперед, назад из упора на руках.
- стойка на плечах.
- вис углом, подъем - разгибом.
- соскоки большим махом вперед и назад.

Перекладина.

- размахивания изгибом, санжировки.
- вис углом, подъем - разгибом.

- оборот назад в упоре.
- соскок дугой.
- отмах в стойку на руках.
- изучение больших оборотов назад.

Бревно.

- танцевальные шаги, прыжки.
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- темповой переворот вперёд, назад.
- соскок, сальто вперёд.

3-5 ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

1. Развитие активной гибкости.

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

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.

- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.

- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).

- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.

- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;

- стойка на руках на время;

- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

- двойное сальто вперёд в группировке.

- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

- двойное сальто назад в группировке.

Акробатическая подготовка.

- перевороты вперёд (серия).

- переворот-сальто вперёд в группировке. согнувшись, прогнувшись.

- перевороты назад (серия).

- рондат – фляк – сальто назад.

- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с помощью тренера.

Гимнастический конь-махи.

- махи – перемахи на коне с ручками.

- круги левой, правой на коне с ручками.

- скрещение влево, вправо.
- круги на различных частях тела коня.
- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов.
- проходки вперёд, назад на теле коня.

Кольца.

- выкрут вперёд и назад большим махом.
- подъём в упор махом вперёд и махом назад.
- стойка на руках.
- большой оборот вперёд, назад (изучение).
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке.
- крест, горизонтальный упор (изучение).

Опорный прыжок.

- переворот вперёд.
- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- рондат - сальто назад в группировке (Цукахары).
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

Брусья мужские

- махом назад – стойка на руках.
- стойка на руках – повороты плечом вперёд, назад.
- большим махом вперёд – поворот на 180 градусов (оберучный).
- дуга - подъём махом назад.
- силовая стойка.
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

Брусья женские.

- большие обороты вперёд, назад.
- большим махом вперёд, поворот на 180 градусов (санжировка).
- большим махом вперёд, поворот на 360 градусов.
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок двойное сальто назад в группировке.

Перекладина.

- большие обороты вперёд и назад.
- большим махом вперёд и назад поворот на 180 (санжировка),
- большим махом вперёд и назад 360 градусов (вертушка)
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке.

Бревно.

- гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.).
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- темповой переворот вперёд, назад.
- сальто назад на бревне.
- повороты на одной ноге на 360 градусов.
- соскок, сальто вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

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

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Работа на снарядах.

Батут

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

Акробатика

- перевороты вперёд, сальто вперёд (серия) .
- переворот-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- перевороты назад, темповые перевороты (серия).
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке, согнувшись.

Гимнастический конь-махи.

- маховая часть с прямыми и обратными скрещениями.
- круги на различных частях тела коня.
- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов.
- проходки вперёд, назад на теле коня.
- круги на одной ручке.
- прямые и обратные переходы по всем зонам коня.
- круги прогнувшись с поворотом на 360 градусов.
- круги (деласал-томас) на различных частях коня.

Кольца.

- выкруты, подъёмы, большие обороты вперёд и назад.
- силовые упражнения (кресты, горизонтальные упоры).
- стойка силой согнутыми и прямыми руками.
- переворот вперёд в упор (хонма).
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

Опорный прыжок.

- переворот вперёд с поворотом на 360 и 720 градусов.
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись.
- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- рондат, сальто назад с поворотом 180, 360 градусов.

Брусья мужские

- стойки на кистях силой и повороты в стойках.
- поворот кругом, стойка на руках (оберучный).
- большим махом вперёд – поворот на 360 градусов (диомидовский).
- сальто назад над жердями.
- перемах ноги врозь в упор углом.
- кувырок назад в стойку на руках.
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок двойное сальто назад.

Брусья женские.

- большие обороты вперёд, назад.
- большим махом вперёд, поворот на 180, 360 градусов (санжировка).
- большим махом вперёд, поворот на 360 градусов.
- оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 180, 360 градусов.
- штальдер вперёд и назад с поворотом на 180, 360 градусов.
- перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю.
- перелёт Ткачёва.
- сальто Гингера.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

Перекладина.

- большие обороты вперёд и назад.
- большим махом вперёд и назад поворот на 180, 360 градусов (санжировка),
- большим махом вперед и назад поворот на 360 градусов (вертушка)
- штальдер вперёд и назад.
- перелёт Ткачёва.
- обороты в обратном хвате.
- сальто Гингера.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

Бревно.

- гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.).
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- сальто назад, сальто вперёд на бревне.
- повороты на одной ноге на 360 градусов.
- сальто боком, колпинское сальто.
- соскок, сальто вперёд с поворотом на 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись.

4.5. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки отделения спортивной гимнастики.

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

Этап обучения	Группа	Воз- раст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения			
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Хореографическая подготовка	Участие в соревнованиях
Этап начальной подготовки	НП-1	6	35 баллов	3 юн., б/р	вып.	-
	НП-2	7	45 баллов	3-2 юн.	вып.	2

Учебно-тренировочный этап	УТГ-1	8	45 баллов	2 -1 юн.	вып.	2
	УТГ-2	9	45 баллов	1 юн.-III	вып.	3
	УТГ-3	10	49,5 баллов	III-II р.	вып.	3-4
	УТГ-4	11	54 балла	II-Gr.	вып.	4
	УТГ-5	12	54 балла	I-KMC	вып.	4-5
Этап спортивного совершенствования	СС-1	13	63 балла	KMC	вып.	Выступать на первенствах и чемпионатах ЮФО, России
	СС-2	14	63 балла	KMC, выступать по MC	вып.	
	СС-3	15	65 баллов	MC	вып.	
Этап высшего спортивного мастерства	ВМС	16	70 баллов	MC	вып.	Участие в российских и международных соревнованиях

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ / юноши/

		Воз-	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения
--	--	------	---

Этап обучения	Группа	раст	Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Хореографическая подготовка	Участие в соревнованиях
Этап начальной подготовки	НП-1	7	28 баллов	3 юн., б/р	вып.	-
	НП-2	8	32 баллов	3-2 юн.	вып.	2
Учебно-тренировочный этап	УТГ-1	9	36 баллов	1 юн.	вып.	2
	УТГ-2	10	36 баллов	III-II р.	вып.	3
	УТГ-3	11	40,5 баллов	II р.	вып.	3-4
	УТГ-4	12	45 баллов	I р.	вып.	4
	УТГ-5	13	45 баллов	I-КМС	вып.	4-5
Этап спортивного совершенствования	СС-1	14	54 балла	КМС, выступить по МС	вып.	Выступать на первенствах и чемпионатах ЮФО, России
	СС-2	15	54 балла	МС	вып.	
	СС-3	16	54 балла	МС	вып.	
Этап высшего спортивного мастерства	ВМС	17	70 баллов	МС	вып.	Участие в российских и международных соревнованиях

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

Этап начальной подготовки (1-го года обучения)

/девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек)	Поднимание ног в висе на гимн. стенке (раз)	Три шпагата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Лазание по канату 3 метра	Подтягивание в висе на в/ж (раз)
1,0-0,5	115-111	5,7-5,8	2-1	3,6-3,9	1	3.0-2.8	1
2,0-1,5	120-116	5,5-5,6	4-3	3,2-3,5	2	2.7-2.6	2
3,0-2,5	125-121	5,3-5,4	6-5	2,8-3,1	3	2.5-2.4	3
4,0-3,5	130-126	5,1-5,2	8-7	2,4-2,7	4	2.3-2.2	4
5,0-4,5	135-131	4,9-5,0	10-9	2,0-2,3	5	2.1-2.0	5
6,0-5,5	140-136	4,7-4,8	12-11	1,6-1,9	6	1.9-1.8	6
7,0-6,5	145-141	4,5-4,6	14-13	1,2-1,5	7	1.7-1.6	7
8,0-7,5	150-146	4,3-4,4	16-15	0,8-1,1	8	1.5-1.4	8
9,0-8,5	155-151	4,1-4,2	18-17	0,4-0,7	9	1.3-1.2	9
10,0-9,5	160-156	3,9-4,0	20-19	0,0-0,3	10	1.1-1.0	10

Этап начальной подготовки (2-го года обучения)

/девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек)	Поднимание ног в висе на гимн. стенке (раз)	Три шпагата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Лазание по канату 3 метра	Напрыгивание на горку 20 см (раз)	Силой переворот в упор на в/ж (раз)	Челночный бег 2*10 м
1,0-0,5	132-136	5,7-5,8	2-1	3,6-3,9	1	3.0-2.8	б/о	1	12.0-11.4
2,0-1,5	136-140	5,5-5,6	4-3	3,2-3,5	2	2.7-2.6	3	2	11.4-11.9
3,0-2,5	140-144	5,3-5,4	6-5	2,8-3,1	3	2.5-2.4	5-4	3	10.8-11.3
4,0-3,5	144-148	5,1-5,2	8-7	2,4-2,7	4	2.3-2.2	10-9	4	10.2-10.7
5,0-4,5	148-152	4,9-5,0	10-9	2,0-2,3	5	2.1-2.0	15-14	5	9.6-10.1
6,0-5,5	152-156	4,7-4,8	12-11	1,6-1,9	6	1.9-1.8	20-19	6	9.0-9.5
7,0-6,5	156-160	4,5-4,6	14-13	1,2-1,5	7	1.7-1.6	25-24	7	8.4-8.9
8,0-7,5	160-164	4,3-4,4	16-15	0,8-1,1	8	1.5-1.4	30-29	8	7.8-8.3
9,0-8,5	164-168	4,1-4,2	18-17	0,4-0,7	9	1.3-1.2	35-34	9	7.2-7.7
10,0-9,5	168-170	3,9-4,0	20-19	0,0-0,3	10	1.1-1.0	40-39	10	6.6-7.1

Тренировочный этап (1-2 годов обучения)

/девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек)	Поднимание ног из виса на гимн. стенке (раз)	Три шпагата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Силой переворот в упор на в/ж (раз)	Лазание по канату 3 метра (сек)	Стойка силой согнувшись (спичаг) на бревне	Напрыгивание на горку 45 см (раз)	Челночный бег 2*10 м
-------	-----------------------------	----------------	--	--	-------------------------------------	---------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------

							(раз)		
1,0-0,5	134-130	5.5-5.6	2-1	4.5-5.0	1	15.9-17.0	1	б/о	11.4-11.9
2,0-1,5	138-134	5.3-5.4	3	4.0-4.4	2	14.9-15.8	1	3	10.8-11.3
3,0-2,5	142-138	5.1-5.2	4	3.5-3.9	3	13.9-14.8	2	5-4	10.2-10.7
4,0-3,5	146-142	4.9-5.0	5	3.0-3.4	5-4	12.9-13.8	2	10-9	9.6-10.1
5,0-4,5	160-146	4.7-4.8	6	2.5-2.9	6-5	11.9-12.8	3	15-14	9.0-9.5
6,0-5,5	164-160	4.5-4.6	7	2.0-2.4	7-6	10.9-11.8	3	20-19	8.4-8.9
7,0-6,5	168-164	4.3-4.4	8	1.5-1.9	8-7	9.9-10.8	4	25-24	7.8-8.3
8,0-7,5	172-168	4.1-4.2	9	1.0-1.4	9-8	8.9-9.8	4	30-29	7.2-7.7
9,0-8,5	176-172	3.9-4.0	11-10	0.5-0.9	10-9	7.9-8.8	5	35-34	6.6-7.1
10,0-9,5	180-176	3.5-3.8	13-12	0.0-0.4	12-11	6.9-7.8	5	40-39	6.0-6.5

Тренировочный этап (3-го года обучения)

/девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в высокий угол (раз)	Три шпегата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Силой переворот в упор на в/ж (раз)	Лазание по канату 3 метра (сек)	Стойка силой согнувшись (спичаг) на бревне (раз)	Напрыгивание на горку 45 см (раз)	Стойка на руках на полу (сек)
1,0-0,5	110-100	5.1-5.2	3	4.5-5.0	2	11.5-12.0	1	10	15-14
2,0-1,5	120-111	4.9-5.0	4	4.0-4.4	3	10.9-11.4	2	13-11	20-16
3,0-2,5	130-121	4.7-4.8	5	3.5-3.9	5-4	10.3-10.8	3	17-14	25-21
4,0-3,5	140-131	4.5-4.6	6	3.0-3.4	6-5	9.9-10.2	4	21-18	30-26
5,0-4,5	150-141	4.3-4.4	7	2.5-2.9	7-6	9.2-9.7	5	25-22	35-31
6,0-5,5	160-151	4.1-4.2	8	2.0-2.4	8-7	8.6-9.1	6	29-26	40-36
7,0-6,5	170-161	3.9-4.0	9	1.5-1.9	9-8	8.0-8.5	7	33-30	45-41
8,0-7,5	180-171	3.7-3.8	11-10	1.0-1.4	10-9	7.4-7.9	8	37-34	50-46
9,0-8,5	190-181	3.5-3.6	13-12	0.5-0.9	12-11	6.8-7.3	9	41-38	55-51
10,0-9,5	200-191	3.3-3.4	14	0.0-0.4	13	6.2-6.7	10	45-42	60-56

Тренировочный этап (4-5 годов обучения)

/девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в высокий угол (раз)	Три шпегата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Силой переворот в упор на в/ж (раз)	Подъем разгибом на н/ж (раз)	Стойка силой согнувшись (спичаг) на бревне (раз)	Напрыгивание на горку 50 см (раз)	Стойка на руках на полу (сек)
1,0-0,5	140-135	5.1-5.2	3	4.5-5.0	6	1	3	10	25-20
2,0-1,5	145-141	4.9-5.0	4	4.0-4.4	7	2	4	13-11	30-26
3,0-2,5	150-146	4.7-4.8	5	3.5-3.9	8	3-2	5	17-14	35-31
4,0-3,5	154-151	4.5-4.6	6	3.0-3.4	9	4-3	6	21-18	40-36
5,0-4,5	160-155	4.3-4.4	7	2.5-2.9	10	5-4	7	25-22	45-41
6,0-5,5	170-161	4.1-4.2	8	2.0-2.4	11	6-5	8	29-26	50-46
7,0-6,5	180-171	3.9-4.0	9	1.5-1.9	12	7-6	9	33-30	55-51
8,0-7,5	190-181	3.7-3.8	10	1.0-1.4	13	8-7	10	37-34	60-56

9,0-8,5	200-191	3.5-3.6	11	0.5-0.9	14	9-8	11	41-38	75-61
10,0-9,5	210-201	3.3-3.4	12	0.0-0.4	15	10-9	12	45-42	80-76

Этап спортивного совершенствования

/девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек)	Высокий угол на бревне(сек)	Три шпагата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Махом назад из упора на н/ж стойка(с учетом кач-ва) (раз)	Подъем разгибом на н/ж (раз)	Стойка силой согнувшись (спичаг) на бревне (с учетом кач-ва) (раз)	Напрыгивание на горку 55 см (раз)	Стойка на руках на полу (сек)
1,0-0,5	145-141	5.1-5.2	3	4.5-5.0	1	6	1	10	35-31
2,0-1,5	150-146	4.9-5.0	4	4.0-4.4	2	7	2-1	13-11	40-36
3,0-2,5	154-151	4.7-4.8	5	3.5-3.9	3	8	3-2	17-14	45-41
4,0-3,5	160-155	4.5-4.6	6	3.0-3.4	4	9	4-3	21-18	50-46
5,0-4,5	170-161	4.3-4.4	7	2.5-2.9	5	10	5-4	25-22	55-51
6,0-5,5	180-171	4.1-4.2	8	2.0-2.4	6	11	6-5	29-26	60-56
7,0-6,5	190-181	3.9-4.0	9	1.5-1.9	7	12	7-6	33-30	75-61
8,0-7,5	200-191	3.7-3.8	10	1.0-1.4	8	13	8-7	37-34	80-76
9,0-8,5	210-201	3.5-3.6	11	0.5-0.9	9	14	9-8	41-38	85-81
10,0-9,5	220-211	3.3-3.4	12	0.0-0.4	10	15	10-9	45-42	90-86

Этап высшего спортивного мастерства

/девушки/

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек)	Высокий угол на бревне(сек)	Три шпагата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Махом назад из упора на н/ж стойка(с учетом кач-ва) (раз)	Подъем разгибом на н/ж (раз)	Стойка силой согнувшись (спичаг) на бревне (с учетом качества) (раз)	Напрыгивание на горку 55 см (раз)	Стойка на руках на полу (сек)
1,0-0,5	145-141	5.1-5.2	3	4.5-5.0	1	6	1	10	35-31
2,0-1,5	150-146	4.9-5.0	4	4.0-4.4	2	7	2-1	13-11	40-36
3,0-2,5	154-151	4.7-4.8	5	3.5-3.9	3	8	3-2	17-14	45-41
4,0-3,5	160-155	4.5-4.6	6	3.0-3.4	4	9	4-3	21-18	50-46
5,0-4,5	170-161	4.3-4.4	7	2.5-2.9	5	10	5-4	25-22	55-51
6,0-5,5	180-171	4.1-4.2	8	2.0-2.4	6	11	6-5	29-26	60-56
7,0-6,5	190-181	3.9-4.0	9	1.5-1.9	7	12	7-6	33-30	75-61
8,0-7,5	200-191	3.7-3.8	10	1.0-1.4	8	13	8-7	37-34	80-76
9,0-8,5	210-201	3.5-3.6	11	0.5-0.9	9	14	9-8	41-38	85-81
10,0-9,5	220-211	3.3-3.4	12	0.0-0.4	10	15	10-9	45-42	90-86

Этап начальной подготовки (1-го года обучения)

/юноши/

Баллы	Бег 20 м. (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке (раз)	Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Лазание по канату 3 метра	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Стойка на голове (сек.)
-------	------------------	------------------------------	--	---	---------------------------	--	-------------------------

1,0-0,5	5,7-5,8	115-111	1	6	3,0-2,8	3,6-3,9	1
2,0-1,5	5,5-5,6	120-116	2	7	2,7-2,6	3,2-3,5	2
3,0-2,5	5,3-5,4	125-121	4-3	8	2,5-2,4	2,8-3,1	2
4,0-3,5	5,1-5,2	130-126	6-5	9	2,3-2,2	2,4-2,7	4-3
5,0-4,5	4,9-5,0	135-131	8-7	10	2,1-2,0	2,0-2,3	4-3
6,0-5,5	4,7-4,8	140-136	10-9	11	1,9-1,8	1,6-1,9	6-5
7,0-6,5	4,5-4,6	145-141	12-11	12	1,7-1,6	1,2-1,5	8-7
8,0-7,5	4,3-4,4	150-146	14-13	13	1,5-1,4	0,8-1,1	10-9
9,0-8,5	4,1-4,2	155-151	16-15	14	1,3-1,2	0,4-0,7	12-11
10,0-9,5	3,9-4,0	160-156	18-17	15	1,1-1,0	0,0-0,3	15-13

Этап начальной подготовки (2-го года обучения)

/юноши/

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке (раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	Лазание по канату 5 м	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Подтягивание в висе на перекладине (сек)	Стойка на голове (сек.)
1,0-0,5	5,6-5,7	120-116	2-1	1	3,1-3,0	3,6-3,9	1	1
2,0-1,5	5,4-5,5	125-121	4-3	2	3,3-3,2	3,2-3,5	3-2	2
3,0-2,5	5,2-5,3	130-126	6-5	3	3,5-3,4	2,8-3,1	5-4	3
4,0-3,5	5,0-5,1	135-131	8-7	4	3,7-3,6	2,4-2,7	6	4
5,0-4,5	4,8-4,9	140-136	10-9	5	3,9-3,8	2,0-2,3	7	5
6,0-5,5	4,6-4,7	145-141	12-11	6	4,1-4,0	1,6-1,9	8	6
7,0-6,5	4,4-4,5	150-146	14-13	7	4,3-4,2	1,2-1,5	9	7
8,0-7,5	4,2-4,3	155-151	16-15	8	4,5-4,4	0,8-1,1	11-10	8
9,0-8,5	4,0-4,1	160-156	18-17	9	4,7-4,6	0,4-0,7	13-12	9
10,0-9,5	3,8-3,9	165-161	20-19	10	5,0-4,8	0,0-0,3	15-14	10

Тренировочный этап (1-2 годов обучения)

/юноши/

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Лазание по канату (сек)	Стойка согнувшись (спичаг) ноги врозь на полу (раз)	Удержание угла на брусьях	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Круги на грибке (раз)	Стойка на голове (сек.)	Силой переворот от упора на перекладине (раз)
1,0-0,5	5,4-5,5	125-121	15,9-17,0	1	2-1	3,6-3,9	1	2	1
2,0-1,5	5,2-5,3	130-126	14,9-15,8	2	3	3,2-3,5	2	4-2	2
3,0-2,5	5,0-5,1	135-131	13,9-14,8	3	4	2,8-3,1	3	6-4	3
4,0-3,5	4,8-4,9	140-136	12,9-13,8	4	5	2,4-2,7	4	8-6	4
5,0-4,5	4,6-4,7	145-141	11,9-12,8	5	6	2,0-2,3	5	10-8	5
6,0-5,5	4,4-4,5	150-146	10,9-11,8	6	7	1,6-1,9	6	12-10	6
7,0-6,5	4,2-4,3	155-151	9,9-10,8	7	9-8	1,2-1,5	7	14-12	7
8,0-7,5	4,0-4,1	160-156	8,9-9,8	8	11-10	0,8-1,1	8	16-14	8
9,0-8,5	3,8-3,9	165-161	7,9-8,8	9	13-12	0,4-0,7	9	18-16	9
10,0-9,5	3,6-3,7	170-166	6,9-7,8	10	15-14	0,0-0,3	10	20-18	10

Тренировочный этап (3 года обучения)

/юноши/

Баллы	Бег 20 м. (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Лазание по канату (сек)	Стойка согнувшись из угла вне (спичаг)	Удержание угла на кольцах	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Круги на грибке (раз)	Стойка на голове (сек.)	Силой переворот в упор на перекладине (раз)
1,0-0,5	4,55-4,6	144-140	15,9-17,0	1	2-1	3,6-3,9	3	2	1
2,0-1,5	4,45-4,5	148-144	14,9-15,8	2	3	3,2-3,5	4	4-2	2
3,0-2,5	4,35-4,4	152-148	13,9-14,8	3	4	2,8-3,1	5	6-4	4-3
4,0-3,5	4,15-4,2	156-152	12,9-13,8	4	5	2,4-2,7	6	8-6	6-5
5,0-4,5	4,05-4,1	160-156	11,9-12,8	5	6	2,0-2,3	7	10-8	8-7
6,0-5,5	3,95-4,0	164-160	10,9-11,8	6	7	1,6-1,9	8	12-10	10-9
7,0-6,5	3,85-3,9	168-164	9,9-10,8	7	9-8	1,2-1,5	9	14-12	12-11
8,0-7,5	3,75-3,8	172-168	8,9-9,8	8	11-10	0,8-1,1	10	16-14	14-13
9,0-8,5	3,65-3,7	176-172	7,9-8,8	9	13-12	0,4-0,7	11	18-16	16-15
10,0-9,5	3,55-3,6	180-176	6,9-7,8	10	15-14	0,0-0,3	12	20-18	18-17

Тренировочный этап (4, 5 годов обучения)

/юноши/

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

Этап спортивного совершенствования

/юноши/

Баллы	Бег 20 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Лазание по канату без помощи ног (сек)	Упор руки в стороны (с учетом качества) (сек)	Стойка силой с плеч на брусках (раз)	Шпатагы (сбавки)	Круги на теле коня поперек (раз)	Горизонтальный вис с переда на кольцах (сек)	Стойка на руках на полу (сек)
1,0-0,5	4.1-4.2	185-181	14.8	1	2-1	3.7-4.0	3-2	1.5-1.0	8-3
2,0-1,5	4.0-4.09	190-186	14.4	2	4-3	3.3-3.6	6-4	2.0-1.6	14-9

3,0-2,5	3.9-3.99	195-191	14.0	3	6-5	2.9-3.2	9-7	2.5-2.1	20-15
4,0-3,5	3.8-3.89	200-196	13.6	3	8-7	2.5-2.8	12-10	3.0-2.6	26-21
5,0-4,5	3.7-3.79	205-201	12.9	4	10-9	2.1-2.4	15-13	3.5-3.1	32-27
6,0-5,5	3.6-3.69	210-206	12.1	4	12-11	1.7-2.0	18-16	4.0-3.6	38-33
7,0-6,5	3.5-3.59	215-211	11.3-12.0	5	14-13	1.3-1.6	21-19	5.0-4.1	44-39
8,0-7,5	3.4-3.49	220-216	10.3-11.2	5	16-15	0.9-1.2	24-22	6.0-5.1	50-45
9,0-8,5	3.3-3.39	225-221	9.9-10.4	6	18-17	0.5-0.8	27-25	7.0-6.1	56-51
10,0-9,5	3.2-3.29	230-226	9.2-9.8	6	20-19	0.0-0.4	30-28	8.0-7.1	60-57

Этап высшего спортивного мастерства

/юноши/

Баллы	Бег 20 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Лазание по канату без помощи ног (сек)	Упор руки в стороны (с учетом качества) (сек)	Стойка силой с плеч на брусках (раз)	Шпагаты (сбавки)	Круги на теле коня поперек (раз)	Горизонтальный вис с перекладин на кольцах (сек)	Стойка на руках на полу (сек)
1,0-0,5	4.1-4.2	185-181	14.8	1	2-1	3.7-4.0	3-2	1.5-1.0	8-3
2,0-1,5	4.0-4.09	190-186	14.4	2	4-3	3.3-3.6	6-4	2.0-1.6	14-9
3,0-2,5	3.9-3.99	195-191	14.0	3	6-5	2.9-3.2	9-7	2.5-2.1	20-15
4,0-3,5	3.8-3.89	200-196	13.6	3	8-7	2.5-2.8	12-10	3.0-2.6	26-21
5,0-4,5	3.7-3.79	205-201	12.9	4	10-9	2.1-2.4	15-13	3.5-3.1	32-27
6,0-5,5	3.6-3.69	210-206	12.1	4	12-11	1.7-2.0	18-16	4.0-3.6	38-33
7,0-6,5	3.5-3.59	215-211	11.3-12.0	5	14-13	1.3-1.6	21-19	5.0-4.1	44-39
8,0-7,5	3.4-3.49	220-216	10.3-11.2	5	16-15	0.9-1.2	24-22	6.0-5.1	50-45
9,0-8,5	3.3-3.39	225-221	9.9-10.4	6	18-17	0.5-0.8	27-25	7.0-6.1	56-51
10,0-9,5	3.2-3.29	230-226	9.2-9.8	6	20-19	0.0-0.4	30-28	8.0-7.1	60-57

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников;

1. Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
2. Вайцеховский «Книга тренера» М. ФК и С.
3. А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах». М. 1978, ФК и С.
4. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФК и С.
5. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФК и С.
6. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат.
7. Ю.К.Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские виды)» М., 1987 Сов. спорт.
8. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФК и С.
9. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне» М. 1988 ГК РФ ФК и С.
10. Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987.
12. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989.
13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010.
14. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012.

15. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.
16. Мустев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. – Кемерово: КРИПКиПРО, 2004. – С.9.
17. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
18. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.
19. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
20. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.
21. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – С. 147.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств;

1. Чемпионат России по спортивной гимнастике, 02-08.03.2015г.
2. Первенство России по спортивной гимнастике, 29.03.-05.04.2015г.
3. Чемпионат Европы по спортивной гимнастике 11-20.04.2015г.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов.

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. www.sport.cap.ru
4. www.gimnast.cap.ru