



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВИЧУГА

155331 Ивановская обл., г. Вичуга, ул. Парковая, д.9, тел. (49354)2-51-75



Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

С.С. Авдеева

Приказ № 34/В от «02» 09 2019г.

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ(СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ)**

срок реализации программы весь период обучения программа рассчитана на возраст учащихся
от 5 до 18 лет)

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
От 29.08.2019г. Протокол №1

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Организационно-методические особенности подготовки занимающихся.....	6
4. Спортивно-оздоровительный этап. юношеские разряды.....	9
5. Спортивно-оздоровительный этап взрослые разряды.....	34
6. Вывод.....	60
7. Литература.....	61

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса учащихся на различных этапах подготовки.

Важнейшее место в системе подготовки как начинающих, так и совершенствующихся гимнасток занимает техническая подготовка, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. В настоящей программе весь материал технической подготовки отобран и систематизирован согласно базовой (специальной технической) подготовки, нацеленной на первоочередное высококачественное освоение техники наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения и (или) представляющие собой базовую ценность практически на всем протяжении спортивной карьеры гимнастки. Поскольку поэтапное деление процесса подготовки гимнасток, ориентированных на высокие спортивные достижения, носит весьма условный характер и фактически имеет непрерывный характер. Данный материал программы дается в расчете на последовательное, из года в год, систематическое его освоение и совершенствование на протяжении целого ряда лет независимо от формального перехода из групп в группы.

Помимо материала по конкретным видам женского многоборья в разделе по технической подготовке дается материал, практически одинаково важный для всех занимающихся спортивной гимнастикой, независимо от пола и возраста. Это упражнения хореографической подготовки. Хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмического упорядоченного движения, рабочей осанки, стилевой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирование.

Другой кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнасток, начиная с детского возраста, – физическая подготовка. Материал ОФП дается, в основном, без дифференциации по группам обучения, поскольку цели, средства и методы этой по преимуществу оздоровительной и общеукрепляющей подготовки едины для всех занимающихся.

Наиболее детально излагается программный материал по специальной физической подготовке, имеющий подразделы, посвященные всем основным двигательным качествам, необходимым развивающемуся и действующему гимнасту. Подробно излагается тестирование физической подготовленности занимающегося.

В разделах программы, посвященных видам многолетней подготовки, рассматриваются также основные положения, связанные с ролью психологического фактора и психологической подготовкой в гимнастике, воспитанием и необходимой теоретической подготовкой спортсменов.

В непосредственной связи с проблемой нагрузок стоит вопрос о педагогическом и врачебном контроле уровня подготовленности и функционального состояния и здоровья занимающихся спортивной гимнастикой. Рассматриваются также вопросы применения восстановительных средств и проведения соответствующих реабилитационных мероприятий.

Цель программы – создание условий для укрепления здоровья учащихся; формирование гармонически развитой, здоровой, социально-адаптированной личности; воспитание у учащихся здорового образа жизни; повышение уровня физического здоровья учащихся.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся школ к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развитие необходимых для этого двигательных качеств;
- сохранение контингента учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- оказание методической помощи общеобразовательным школам в организации спортивно-массовой работы;
- содействие формированию у учащихся правильной осанки, подтянутости и опрятности;
- привитие организаторских навыков в судействе спортивных соревнований и проведение занятий физическими упражнениями с группой учащихся.

Данная программа рассчитана на шестилетний срок обучения детей от 5 до 18 лет. Численный состав одной группы, согласно устава, составляет:

- спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения – 15 человек;
- спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения – 15 человек;
- спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения – 15 человек.
- спортивно-оздоровительная группа 4-го года обучения – 15 человек;
- спортивно-оздоровительная группа 5-го года обучения – 15 человек;
- спортивно-оздоровительная группа 6-го года обучения – 15 человек.

По окончании каждого года обучения учащийся должен обладать определенным комплексом знаний, умений и навыков, по результатам которых он переводится на следующий год обучения.

Начиная со второго года обучения, каждый ребенок участвует в показательных выступлениях, соревнованиях разного уровня

и выполняет минимальные требования спортивной подготовки.

2. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- выполнение разряда по спортивной гимнастике;
- уровень усвоения основ гигиены и самоконтроля.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в спортивной школе.

В программе прослеживаются основные необходимые условия для развития спорта, направление деятельности педагога по обеспечению высокого уровня качества образовательного процесса, мероприятия по развитию дополнительного образования с указанием конкретных сроков исполнения, источников дополнительного финансирования, спланированы ожидаемые результаты реализации мероприятий программы

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Подготовка занимающихся строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

2. Целевая направленность в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности занимающихся в процессе тренировки.

4. неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных нагрузок. Всесторонняя подготовленность повышается в том случае, если нагрузки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Рост девочек заметно ускоряется, начиная с 9-12 лет. С 13-15 лет, на фоне продолжающегося интенсивного роста тела в длину, идет становление важных психических механизмов, а в 16-17 лет рост длины тела у девушек практически прекращается. Развитие двигательного аппарата девочек идет медленнее. Поэтому очень важно систематически укреплять и развивать различные группы мышц. Максимальное потребление кислорода у всех занимающихся увеличивается до 12 лет, но после этого возраста у девочек остается неизменным. Пик своего физического развития девушки достигают в 15-16 лет. Предпубертатный и, пубертатный периоды жизни девочек - это этапы бурного роста и

коренных специфических изменений в их организме, приводящих, в итоге, к биологической зрелости. Психические качества занимающихся изменяются под воздействием тренировок. Уже через 3-8 лет занятий спортом гимнастики становятся более смелыми, активными, агрессивными, менее тревожными. При этом спортсменки отличаются большей зависимостью от тренера, дисциплинированностью, сознательностью, усердием и настойчивостью в работе, легче находят общий язык со своими подругами по команде.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности.

Таблица 1

Режим спортивно-оздоровительной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Максимальное число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный юношеские разряды	1	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	2	15	6	
	3	15	6	
Спортивно-оздоровительный взрослые разряды	1	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	2	15	6	
	3	15	6	

Таблица 2

Примерный учебный план на 46 недель спортивно-оздоровительных занятий (ч)

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный юношеские разряды			Этап спортивно-оздоровительный взрослые разряды		
		Год обучения					
		I	II	III	I	II	III
I	Теоретическая						

	подготовка	3	4	5	6	6	7
II	Практическая подготовка						
1.	Общая физическая подготовка	50	35	25	20	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	40	50	60	30	30	30
3.	Техническая подготовка						
A.	Брусья разной высоты	40	40	40	50	50	50
Б.	Бревно	40	40	40	50	50	50
В.	Опорный прыжок	40	40	40	40	40	40
Г.	Акробатика	40	40	40	50	50	50
Д.	Хореографическая подготовка	15	18	17	23	22	20
4.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	2	3	3	3	3	3
5.	Контрольные испытания	4	4	4	2	2	2
III	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2
IV	Тренерско-инструкторская и судейская практика					1	2

Спортивно – оздоровительный этап юношеские разряды

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособностей.

Таблица 3

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп юношеских разрядов, ч

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный юношеские разряды		
		1	2	3
I. Теоретическая подготовка				

1.	Состояние и развитие спортивной гимнастики в России			1
2.	Правила поведения в гимнастическом зале и пользования гимнастическими снарядами	1	1	
3.	Меры предупреждения спортивного травматизма	1	1	1
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена		1	1
5.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	1		1
6.	Терминология гимнастических упражнений		1	1
Итого		3	4	5
II. Практическая подготовка				
1.	общая физическая подготовка	50	35	25
2.	специальная физическая подготовка	40	50	60
3.	техническая подготовка:	40	40	40
	- брусья разной высоты	40	40	40
	- бревно	40	40	40
	- опорный прыжок	40	40	40
	- акробатика	15	18	17
	- хореография			
4.	участие в соревнованиях и показательных выступлениях	2	3	3
		4	4	4
5.	контрольные испытания			
III	Медицинский контроль	2	2	2
Итого		276	276	276

Программный материал

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Правила поведения в гимнастическом зале и пользования гимнастическими снарядами.

Содержание работы секции. Требования к занимающимся в гимнастическом зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий.

Правила пользования спортивным инвентарем . переноска и их укладка. Меры предосторожности при их использовании.

2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательной функции человека.

Развитие и совершенствование физических качеств человека (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) путем применения физических упражнений.

Совершенствование координации движений, точности их выполнения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения и обмен веществ.

3. Гигиена, закаливание, режим и питание занимающихся.

Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены – поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивной одежды. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.

Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание солнцем, водой, воздухом; закаливание в процессе занятий гимнастикой.

4. Состояние и развитие спортивной гимнастики в России.

Значение спортивной гимнастики в системе физического воспитания школьников. Всесоюзная классификация по гимнастике – спортивные разряды по спортивной гимнастике. Сильнейшие гимнасты России и зарубежных стран.

5. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Причины травматизма.

Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в гимнастическом зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма. Виды помощи при выполнении гимнастических упражнений.

6. Терминология гимнастических упражнений.

Основные термины изучаемых упражнений. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений на гимнастических снарядах. Термины акробатических упражнений. Термины хореографических упражнений.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

ОФП – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению двух кардинальных задач:

1. *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать. Плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств. Т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами.

2. *расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата* будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков. Связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций,

выполнением прыжков; лыжи, плавание, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; игровые виды и единоборства необходимы как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами. В дальнейшем ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Материал общей физической подготовки.

Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Элементы легкой атлетики.

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м), Бег на скорость – 20, 25 м с высокого старта. Бег на 200 – 300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1 – 2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Лыжи.

Передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор. Ходьба на лыжах (35 – 40 мин.).

Плавание.

Проплывание произвольным способом 20 – 25 м без учета времени. Прыжки со стартовой тумбочки.

Подвижные игры.

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

2. Специальная физическая подготовка.

СФП в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая

гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т. д.

Ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов.

Наиболее важным аспектом СФП является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. Возрастает значимость базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов.

Упражнения для развития силы.

1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями (вес до 1кг).

2. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями. Круговые движения туловищем.

3. Сгибание и выпрямление рук в висе лежа (на канате, брусьях р/в, бревне) 6-8 раз в быстром темпе; подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 с каждая).

4. Подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 с каждая).

5. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке, на набивном мяче, на горке матов (быстро и медленно); то же но в упоре лежа на полу.

6. Подбрасывание и ловля набивного мяча (1-2 кг).

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади; руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см), выполнять быстро и медленно.

8. Лежа на спине, на гимнастическом мате: сгибание – разгибание туловища с прямыми ногами (12-16 раз), выполнять быстро 2-3 серии с паузами отдыха 20 с.

9. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх-«качалка», 7-15 раз 5-7 серий, паузы для отдыха 6-8 с.

10. То же на правом, левом боку.

11. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом, 5-10 раз, 4-6 серий, паузы для отдыха 6-8 с.

12. Угол в висе на гимнастической стенке (держат), 6-8 с, 4-5 серий, паузы для отдыха 3-5 с.

13. Лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого угла, быстро, 10-15 раз, 4-6 серий, паузы отдыха до 8с.

14. То же, сидя на скамейке, коне и др., в последней попытке удержание горизонтального положения на время.

15. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз – поднимание туловища до горизонтального положения, в последней попытке удержание горизонтального положения на время.

16. Эти же упражнения, закрепились руки, поднимание ног, удержание положения на время.

17. Эти же упражнения лежа лицом вверх, выполнение до отказа.

18. «Прилипалочка» - упор на гимнастической стенке лицом к стенке, касаясь опоры всем телом, 3-6 с, 5 серий, паузы отдыха 6с.

19. Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись, 2-3 раза, 3-5 серий, паузы отдыха 5с.

20. Лазанье и передвижения в висе на гимнастической стенке, выполняется в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны.

21. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, 2-4 м.

22. Из упора присев перекаат назад – перекаат вперед – прыжок вверх прогнувшись – упор присев, выполнение в быстром темпе, 5-10 раз.

23. Переворот силой в упор на н/ж или на перекладине, в подход 2-3 раза.

24. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры, в подход на каждой ноге по 3-5 раз.

25. То же на гимнастической скамейке, бревне, стоя поперек, в подход на каждой ноге 1-4 раза.

Упражнения для развития гибкости.

1. Рывковые движения руками во всех направлениях, постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений.

2. Круги руками во всех направлениях, постепенное увеличение амплитуды движений.

3. Наклон вперед из седа ноги врозь (касаясь грудью пола с удержанием позы 5 с.

4. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью.

5. Стоя, наклон вперед (стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, и грудью ног).

6. Встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать).

7. Стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую (левую) ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги.

8. Мост из положения лежа.

9. Наклоны назад стоя спиной к стенке до касания руками.

10. Стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться достать руками пол.

11. Сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить врозь, прогибаясь встать.

12. Стоя спиной к стенке, наклониться назад и, опираясь руками о стенку, выполнить мост.

13. Из основной стойки, наклоном назад, опускание в мост с помощью и без помощи.

14. Из стойки на руках, опускание в мост с помощью и без помощи.

15. Шпагаты: переднее-задний (на обе ноги) и фронтальный.

16. То же, одна нога на приподнятой (15-20 см) опоре.

17. Из упора лежа, ноги врозь (пошире), носки повернуты наружу – поворот туловища направо и налево, переставляя руки то в одну, то в другую сторону (поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, стремиться коснуться пола левым бедром).

18. Махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки, опираясь о нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, спину и голову держать прямо).

19. Махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки, опираясь о нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, спину и голову держать прямо).

20. Встать лицом (боком) к гимнастической стенке, поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса и присесть на опорной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки.

21. Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешочки с песком весом 1-2 кг).

22. Махи ногами вперед, в сторону, назад у опоры.

23. Тоже от приставленной ноги.

24. Тоже из положения ноги –одна поднята на 45-90 градусов.

25. Круги и перемахи правой, левой через препятствие высотой 45-80 см, стоя к нему лицом, боком.

26. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно.

27. То же с булавами, гантелями, мешочками с песком.

28. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом , выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращением в исходное положение.

29. То же, но с веревкой, скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Прыжки со скакалкой простые и двойные, с поворотами, на двух и со сменой ног, 25-40 прыжков.

2. Прыжки в длину с места, толчком с двух и с одной ноги.

3. Прыжки с места на горку матов, 3 серии по 12-20 раз с паузами отдыха 5 с., высота 25-30 см и 35-40 см.

4. Прыжки через гимнастическую скамейку или веревку (на высоту 20-30 см), с двух ног, вперед, назад, боком.

5. То же с продвижением прыжками вперед, вправо, влево через 4 м веревку высотой 25-30 см, на двух и поочередно на одной, двух.

6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и назад, по всей длине акробатической дорожки или на помосте для в/у, 2-3 прямые паузы в форме ходьбы 5-7 с.

7. Прыжки в длину, соскоком на площадку 50+50 см, с высоты 40-50 см.

8. То же на горку матов 45-55 см, 50-60 см.

Упражнения для развития быстроты.

1. Пробегание отрезков на скорость 15-20 м, 20-25 м.

2. Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал. Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде.

3. Выполнение упражнений на время: упор присев – упор лежа, 4-6 раз; основная стойка – упор присев – упор лежа – упор присев – встать, 6-8 раз.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий СФП (до отказа).

1. Равновесие на одной, держать до 30 сек.

2. Стойка на голове, держать до 50 сек.

3. Отмахи из упора на перекладине, н/ж брусьев, без учета высоты отмаха, далее выше горизонтали.

3. Техническая подготовка.

Спортивная гимнастика – наиболее яркая и богатая материалом разновидность «технико-эстетических» видов спорта, предмет которых – искусство владения собственным телом.

Первая особенность – искусственный характер движений (в отличие от естественных – ходьбы, бега, прыжков, бытовых, рабочих движений и др.).

Вторая особенность гимнастики - громадное изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движение. Многолетний процесс подготовки гимнаста представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, все более сложных упражнений.

Требования к специальной технической подготовке:

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнастка должна осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени, становясь *базовой основой* долговременной технической подготовки.

2. Преимущественное внимание должно уделяться *своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений*, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. *профилирующих упражнений*.

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:

- *школа* – элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья;

- *базовые блоки* – сложные навыки, входящие в состав целостного движения – бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др.

- *связующие и энергообеспечивающие элементы* – движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;

- *профилирующие элементы* – целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства;

- *базовые соединения и комбинации* (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно *варьировать движение* по параметрическим и структурным признакам, что является основой *надежности исполнения* и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации и т.д. Базовый навык – это не толь то, что следует освоить, но и то, как нужно выполнять данное упражнение.

5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение.

Брусья разной высоты.

1. Висы (размахивание): вис хватом за верхнюю жердь; вис разным хватом; вис завесом; вис лежа; вис сзади; вис в обратном хвате; вис углом; вис согнувшись; вис согнувшись ноги врозь вне; на верхней жерди размахивания изгибами разными хватами.

2. Упоры на верхней и нижней жерди: упор; упор верхом; упор сзади; упор присев; упор стоя согнувшись ноги врозь; упор стоя согнувшись; упор ноги врозь вне; упор углом; повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хватой; «рабочий» упор хватом сверху и серия малых отмахов назад с возвращением в упор; из упора хватом сверху с темпа отмах в высокий упор со спадом назад в вис.

3. Подъемы:

а)верхом:

на нижнюю жердь с толчка ногами; из виса углом; после спада назад из упора сзади.

б)вперед:

на нижнюю жердь с толчка ногами; из виса углом; после спада назад из упора сзади; на верхнюю жердь; из виса на средней перекладине и изолированной жерди подъемы одной в упор верхом (на левую и правую ноги); то же с перемахом согнувшись и подъем двумя в упор сзади (сед).

в)разгибом:

на нижнюю жердь и с разбега; из виса углом; из виса на верхней жерди хватом сверху лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор и стойку.

4. Обороты:

а)вперед:

на нижней жерди в упоре; то же , но в упоре сзади; то же в упоре сзади с перехватом за верхнюю жердь в вис лежа; в упоре присев на нижней жерди; то же на верхней жерди; в упоре ноги врозь вне; из упора оборот вперед и отмах назад из упора.

б)назад:

в упоре на нижней жерди; то же в стойку на нижней жерди; завесом на подколенках на нижней жерди.

5.Махи

дугой:

из упора; упора сзади; упора ноги врозь вне мах дугой в вис; из упора стоя ноги врозь на нижней жерди в соскок; из упора стоя согнувшись соскок дугой прогнувшись.

6.Перемахи

(отмахиваясь):

из упора на нижней жерди вперед и назад согнув одну ногу; то же двумя; назад в упор присев; отмах – упор присев; то же, но в упор стоя согнувшись ноги врозь; то же на верхней жерди из упора стоя на нижней жерди хватом за верхнюю жердь.

7.Соскоки:

из упора стоя, ноги на нижней жерди махом дугой; то же на верхней жерди; то же с поворотом кругом.

Бревно

1.Статические положения:

а)стойки

на

ногах,

равновесия:

на полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах; то же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами; то же в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений; на низком и

стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия; вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше, «вертикальный шпагат»;

б)седы, упоры, стойки на руках: седы на бедре (на обе ноги), упор продольно, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги), лежа сзади, стоя согнувшись; положения лежа на спине, животе; то же в форме комбинаций; то же в соединении со стойками на ногах; стойка поперек на лопатках; напольное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек и продольно; упор углом продольно, ноги врозь вне, высоким углом.

в)шпагаты:

левой, правой, прямой.

2. Перемещения и прыжки:

шаги простые вперед, боком, назад; беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставные и скрестно; прыжки (подскоки) на месте простые; то же с поворотами поперек - продольно и различными движениями руками; то же с увеличением высоты и приходом в остановку; то же с поворотами кругом; темповой подскок («вальсет») с шага и разбега; прыжки шагом; то же в равновесие на одной; галоп, полька; прыжки толчком двумя со сменой ног, со сменой согнутых ног впереди.

3.Повороты:

а) в верхней стойке: на 180 градусов на двух ногах и махом одной, плечом вперед и назад; то же в равновесие; на одной на 270 градусов, нога сзади; то же спереди; то же нога прямая; то же нога согнутая; эти же повороты на 360 градусов; повороты на 90, 180 градусов на месте махом одной вперед в стойку на одной, в равновесие; то же с прыжком.

б) в приседе: на 180 градусов плечом вперед; на 90 градусов плечом назад; из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360 градусов; то же с быстрым круговым поворотом на 360 градусов.

4. Перекаты и кувырки:

а) вперед:

из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках; из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа.

б) назад:

из упора поперек, седа верхом, присев кувырок назад в упор присев в остановку и с вставанием в стойку на ногах.

5. Медленные полуперевороты и перевороты:

а) назад:

из стойки поперек наклоном назад медленный переворот через «мост» (с остановкой и без остановки) и стойки на руках в стойку поперек.

б) боком:

через две руки; с поворотом на 90 градусов в выпад; то же в присед.

6. Входы и вскоки:

а) в середине бревна:

в упор; в упор, одна нога в сторону на носок; в упор присев; в упор стоя ноги врозь; перемахом согнув ноги в упор сзади; в сед на бедре.

б) на конце бревна:

в упор присев; в угол ноги врозь.

7. Соскоки:

прогнувшись; переворот боком с поворотом на 90 градусов в стойку лицом к бревну; переворот вперед с конца бревна.

Опорный прыжок.

1. Вспомогательные прыжки:

конь в ширину: наскок в упор присев и соскок прогнувшись; то же, но соскок с поворотом на 90, 180, 360 градусов; то же, но соскок в положение лежа лицом вниз и на спину на горку поролоновых матов; прыжок согнув ноги; то же согнувшись; то же ноги врозь; кувырок вперед прыжком на горку матов.

2. Прыжки переворотом вперед:

на горку матов высотой 1 м прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину; то же, но с приземлением на ноги (маты поперек).

3. Переворот с поворотом до толчка руками:

на горку матов высотой 1 м, наскок с поворотом на 90 градусов в стойку на руках с последующим приземлением на живот; то же, но с приземлением на ноги лицом к горке матов (маты поперек).

Акробатика.

1. Статические положения:

а) упор:

основная стойка; стойка руки вверх; поза статического равновесия при доскоках; упоры присев; стоя согнувшись; лежа на бедрах; лежа на спине; согнувшись; лежа сзади; «мост» из положения лежа на спине; «мост» наклоном назад.

б) шпагат:

переднее – задний «полушпагат» и «шпагат»; фронтальный («прямой») «шпагат».

в) стойка:

из упора присев, перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев стойка на голове; стойка с опорой головой о ладони и предплечья; стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером; то же без опоры и помощи.

г) равновесия:

стойка на одной другая вперед, в сторону повыше; равновесие на одной ординарное («ласточка»); равновесие на одной боковое; равновесие на одной с изменением позы; равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов.

2. Простые прыжки и приземления:

простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу); прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат; то же с разбега; то же с наскоком на мостик с приземлением на мат; то же с поворотом кругом и доскоком; то же с поворотом на 360

градусов; прыжки вперед на живот на поролоновые маты; то же с поворотами; прыжки назад, руки вверх в темпе 5 – 6 раз; прыжки назад на спину на поролоновые маты; то же с поворотами; темповой подскок («вальсет»).

3. Перекаты:

группирование из положения лежа на спине и разгруппировка; в положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад; то же до упора присев при движении вперед и до высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад.

а) вперед со стойки:

на лопатках; на голове; в упор присев; из стойки на коленях перекаат вперед прогнувшись и перекаат назад в упор лежа, в стойку на коленях.

б) назад со стойки:

на груди; на руках в упор лежа; из основной стойки сед с прямыми ногами и перекаат назад до высокого упора (стойки) на лопатках.

в) назад из упора стоя согнувшись:

в стойку на голове.

4. Кувырки:

а) вперед:

из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед; то же с серией темповых кувырков; с прыжка или спадом из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку; на акробатической дорожке с разбега полет – кувырок.

б) назад:

из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев; то же с серией быстрых кувырков назад; из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад; кувырок назад через плечо и перекаат в упор на бедрах или упор лежа; кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись; кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками.

в) боком:

из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо).

5. Перевороты:

а) боком:

с места; с разбега; с прыжка.

б) вперед:

махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик»; медленный на две; медленный на одну; переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»); со сменой ног в стойке.

Темповой: с шага и «вальсета» переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед.

в) вперед с поворотом:

переворот кругом с поворотом кругом (рондат) и отскок; отскок с поворотом кругом; с места, с разбега.

г) назад:

из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках; переворот назад с попеременной постановкой рук и ног; из стойки на руках активный полупереворот назад и отскок (курбет); с места переворот назад (фляк) и темповой отскок; то же после курбета; то же после рондата.

4. КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕВОЧЕК ЮНОШЕСКИХ РАЗЯДОВ

III юношеский разряд

Для присвоения разряда требуется набрать 32 балла.

1. Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастка может соединить по своему усмотрению.

2. Исходная оценка на всех видах гимнастического многоборья, включая опорный прыжок – 10,0 баллов.

3. Комбинация в вольных упражнениях может выполняться под музыку.

4. За соскок выполненный в «доскок» дается дополнительная надбавка + 0,1 балла.

Акробатическое соединение

Исходное положение - основная стойка

I.

1. Старт пловца

2. Упор стоя согнувшись

3-4. Кувырок вперед в упор присев, полуприсед и - 1,0

5-6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»)

7-8. Держать - 1,5

II.

1-2. Перекат в упор присев без помощи рук - 0,5

3. Толчком ног шпагат на левую (правую)

4. Руки в стороны

5-6. Держать - 2,0

7-8. Перемах правой (левой) вперед в сед руки вверх - 0,5

III.

1-2. Наклон вперед, разводя ноги врозь (90 градусов), «складка» - 1,0

3-4. Мост

5-6. Держать - 2,0

7-8. Поворот кругом в упор присев

IV.

1-2. Встать, равновесие на левой (правой)

3-4. Держать - 1,0

5. Приставить ногу – «старт пловца»

6. Прыжок вверх прогнувшись

7. Доскок руки вверх - 0,5

8. Основная стойка

- 10,0

Прыжок

Опорный прыжок выполняется через коня высотой 100 см

1. Наскок в упор присев, прыжок прогнувшись.

2. Прыжок перемахом двумя ногами.

Указания к судейству:

- выполняется два различных прыжка;
- в зачет идет средняя оценка от двух прыжков.

Брусья

Из виса на в/ж лицом к н/ж темп для размахивания (поднять ноги

резко опустить, прогнуться) и через вис углом	- 2,0
- перемах правой – вис лежа верхом на н/ж	- 2,0
- смена положения ног, перемах правой (левой) в	- 2,0
- вис лежа прогнувшись	- 1,0
- вис присев на н/ж	- 1,0
- толчком о н/ж два маха назад в висе на в/ж	- 1,0
- третьим махом соскок прогнувшись назад	- 1,0

	- 10,0

Указания к судейству:

1. При выполнении темпа для размахивания в висе необходимо поднять ноги не ниже прямого угла; показать в последующим махе назад полностью прогнутое положение тела. При невыполнении каждого из этих требований производится сбавка по 0,5 балла.

2. При выполнении махов в висе, на махе назад тело должно быть выпрямленным. При невыполнении этого требования каждый раз производится сбавка в 0,5 балла.

Бревно

Наскок в упор на конце бревна, произвольно встать в стойку к основному направлению.

1- пробежка руки в стороны (одна длина)	- 1,0
2- поворот кругом на полупальцах	- 1,0
3- подскоки на двух ногах (прыжки со сменой ног-пять раз), руки на пояс	- 2,5
4- четыре шага полки, руки на поясе	- 3,0
5- старт пловца – соскок вперед прогнувшись	- 2,5

	- 10,0

Указания к судейству:

- 1-5- оценивается уверенность, амплитуда;
- 3- подскоки выполняются без сгибаний в тазобедренных суставах, слитно.

II юношеский разряд

Для присвоения разряда требуется набрать 32 балла.

1. Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастка может соединить по своему усмотрению.

2. Исходная оценка на всех видах гимнастического многоборья, включая опорный прыжок – 10,0 баллов.

3. Комбинация в вольных упражнениях может выполняться под музыку.

4. За соскок выполненный в «доскок» дается дополнительная надбавка + 0,1 балла.

Акробатическое соединение

I.

1-2. Темповой прыжок (вальсет) и переворот с поворотом кругом, лицом к основному направлению в положение выпада левой (правой) вперед, руки вверх - 1,0

3-4. Два пружинистых движения руками вверх назад

5. Приставляя правую (левую) ногу в положение стоя ноги врозь, Руки вверх

6-8. Опуститься в мост, держать - 1,0

II.

1. Поднять правую ногу вперед
2-3. Держать - 1,0

4. Опустить

5-6. Махом левой (правой), толчком стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор стоя согнувшись ноги врозь, руки в стороны - 1,0

7-8. Силой стойка на голове - 1,0

III.

1-2. Встать руки вверх - 1,0

3-4. Поднять правую (левую) ногу вперед, держать - 1,0

5. Поднять левую ногу вперед

6-7. Держать

8. Опустить - 1,0

IV.

1-2. Держать

3-4. Опуститься в прямой шпагат, держать, руки вверх - 1,0

5-6. Из шпагата кувырок назад в упор присев - 0,5

7-8. Прыжок вверх прогнувшись – доскок - 0,5

- 10,0

Указания к судейству:

1. Поднимание ног в мосте: носок ниже горизонтали – сбавка 0,5 балла. Без сбавки, если нога перпендикулярна полу.

2. Если не обозначена стойка на руках – сбавка 0,5 балла.
3. Шпагат оценивается по правилам испытаний в СФП на гибкость.

Прыжок

Горка матов (в длину) – 1 м.

Переворот вперед на спину.

Указания к судейству:

При выполнении переворота допускается незначительное сгибание тела в первой части – приход в стойку.

1. Перед постановкой рук на горку за сгибание в тазобедренных суставах более 30 градусов сбавка – 0,5 балла.
2. Отсутствие перехода через стойку на руках – сбавка 1,0 балл.
3. Значительное сгибание тела после толчка руками – сбавка 0,5 балла.

Брусья

Стоя внутри жердей

- толчком двумя переворот в упор	- 1,0
- отмах (до горизонтали), перемах двумя в упор сзади	- 2,0 + 2,0
- перехватом левой в хват снизу, поворот кругом в упор	- 0,5
- махом назад в упор присев	- 1,5
- вис на в/ж и первым махом вперед	- 1,0
- соскок прогнувшись	- 2,0

	- 10,0

Указания к судейству:

1. При отмахе, перед перемахом в упор сзади, ноги ниже горизонтали – сбавка 0,5 балла.
2. Соединение: махом назад упор присев – вис на в/ж и махом вперед соскок выполняется слитно.
3. В момент прохождения вертикали в висте тело должно быть выпрямленным.
4. Приземление после соскока ближе 0,5 м от черты, проведенной от перпендикуляра верхней жерди – сбавка 0,6 балла.

Бревно

1-я линия

1. На конце бревна, стоя продольно, наскок перемахом правой С поворотом на 90 градусов в упор верхом - 0,5
2. Перекатом назад лечь на спину - 1,0
3. Стойка на лопатках, держать - 1,0
4. Перекатом вперед, сгибая левую, через упор присев, правая спереди, встать руки вверх - 1,0
5. Равновесие на правой («ласточка»), руки в стороны, держать - 1,0
6. Приставляя левую, руки вверх, а затем на пояс
7. Два шага полки - 1,0
8. Приставляя ногу, руки в стороны, поворот кругом на полупальцах - 0,5

2-я линия

9. Три подскока со сменой ног, последний в полуприсед и, выпрямляясь, два подскока в полуприседе, с продвижением вперед, выпрямиться руки вверх - 2,0

10. Шагом левой (правой) переворот боком в соскок с поворотом лицом к бревну - 2,0

- 10,0

Указания к судейству:

Упражнения 1,2,3 и 9,10 выполняются слитно. При отсутствии слитности каждый раз производится сбавка – 0,5 балла.

I юношеский разряд

Для присвоения разряда требуется набрать 32 балла.

1. Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастка может соединить по своему усмотрению.

2. Исходная оценка на всех видах гимнастического многоборья, включая опорный прыжок – 10,0 баллов.

3. Комбинация в вольных упражнениях может выполняться под музыку.

4. За соскок выполненный в «доскок» дается дополнительная надбавка + 0,1 балла.

Прыжок

Горка матов (в длину) – 1м.

1. Переворот вперед на спину.

2. Рондатом на живот.

Указания к судейству:

При выполнении переворота допускается незначительное сгибание тела в первой части – приход в стойку.

1. Перед постановкой рук на горку за сгибание в тазобедренных суставах более 30 градусов сбавка – 0,5 балла.

2. Отсутствие перехода через стойку на руках – сбавка 1,0 балл.

3. Значительное сгибание тела после толчка руками – сбавка 0,5 балла.

4. В зачет идет средняя оценка двух прыжков.

Брусья

1. Стоя внутри жердей лицом к н/ж, с прыжка вис углом подъем разгибом - 2,0

2. Отмах – оборот назад - 1,5

3. Отмах – вис углом , подъем вперед в упор сзади - 2,0

4. Перехват левой в хват снизу – поворот налево в упор - 0,5

5. Отмах назад – упор присев - 1,0

6. Прыжком вис на в/ж – подъем разгибом в упор	- 1,5
7. Соскок дугой	- 1,5

	- 10,0

Указания к судейству:

1. При выполнении подъема вперед касание жердей бедрами до прохождения таза через вертикаль – сбавка 1,0 балл.
2. Элементы 5 и 6 выполняются слитно.
3. Выполнение соскока ниже горизонтали – сбавка 0,5 балла.

Бревно

1-я линия

1. На конце бревна – угол ноги врозь, сед углом и махом назад упор присев, руки вверх (обозначить) - 0,5
2. Кувырок вперед с опорой рук в присед на левую, правую вперед на носок, руки в стороны и встать на правую, левая сзади на носок, дугами книзу руки вверх - 1,5
3. Шаг левой с полуприседом, правая сзади на носок, правую руку в сторону (волна) – шаг на правую с полуприседом, левая сзади на носок, левая рука в сторону (волна)
4. Шагом левой и махом правой поворот кругом на левой, дугами книзу руки вверх - 1,0

2-я линия

5. Два шага и прыжок шагом на правую, руки в стороны, шагом левой прыжок со сменой согнутых ног вперед, дугами книзу руки вверх - 1,0
6. Шагом левой мах правой, руки в стороны – выпад на правую и поворот влево на 90 градусов в присед на правую, левую в сторону на носок, правую руку через верх опустить вперед в закругленное положение; раскрывая правую руку, поворот кругом в приседе, руки в стороны; приставляя левую, поворот вправо в присед - 1,5
7. Встать на носки и шагом правой равновесие на правой - 0,5
8. Шагом левой руки вверх и махом правой, опуская руки вниз, прыжок в присед; из приседа прыжок в присед со взмахом рук вверх - вперед - 0,5
9. Встать на правую (левую) левая (правая) вперед, руки вверх и переворот боком с поворотом на 90 градусов в выпад на правую (левую) - 1,5
10. Приставляя правую (левую) назад, сальто назад с конца бревна - 2,0

- 10,0

Указания к судейству:

1. После выполнения поворота махом правой (№4) правая нога должна быть отведена назад не менее 30 градусов; при невыполнении этого требования сбавка 0,5 балла.

2. В случае отсутствия прогибания при прыжке из приседа в присед (№8) производится сбавка 0,3 балла

3. При паузе после приставления ноги перед соскоком более 2 сек. сбавка 0,3 балла.

Вольные упражнения

Композиция составляется произвольно с включением нижеперечисленных акробатических элементов и танцевальных движений.

1. Рондат – фляк	- 2,5
2. Темповой переворот вперед на две	-1,5
3. Кувырок назад в стойку и толчком рук встать на прямые ноги, руки вверх	- 2,0
4. Спичак (в любом варианте)	- 1,5
5. Шпагат (любой)	- 0,5
6. Широкий прыжок шагом	- 1,0
7. Не менее двух любых прыжков слитно	- 0,5
8. Поворот на носке на 180 градусов и более	- 0,5

	- 10,0

Указания к судейству:

1. Продолжительность вольных упражнений от 45 сек. до 1 мин.20сек.

2. При составлении комбинации необходимо учитывать всю площадь помоста.

3. За раздельное исполнение соединения рондат-фляк сбавка 1,0 балл.

4. За выполнение статических элементов (№ 4,5) без обозначения (менее 2 сек.) сбавка 0,3 балла.

Хореографическая подготовка.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев и партерная хореография.

В **классическом танце** условно выделяются две группы движений:

1. *подготовительные упражнения* содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это – приседания (плие); выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман

тандю суте ню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

2. *основные упражнения* включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец – это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики – полиритмики, отличающим его от европейского танца. Движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела.

Народно – сценический и современный танец вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Эти положения лежат на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшается риск получения травм.

Основными *средствами партерной хореографии* являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;
- хореография модерн и джазового танца;
- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power yoga);
- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышц брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощений, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения выполняются под музыку, по возможности – с учетом стилистики, принятой в гимнастике;
- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);
- элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

Партерная хореография может проводиться в форме самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры.

В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих *правил и рекомендаций*:

- необходимо обращать внимание на *ритм и координацию движений и дыхания*; фазы мышечного напряжения должны сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;
- *дозировка*: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;
- упражнения выполняются с учетом *принципа симметрии* (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны)

- начинать тренировку следует *с усиленной нагрузки*, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;

- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета – очень легкий, светло-зеленый – легкий, розовый – средний, фиолетовый – тугой, красный – очень тугой.

Материал хореографии.

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140 – 150 градусов).

2. Переход из I позиции во II, из I позиции в III.

3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.

5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.

6. Полуприседы (деми плие) по I, II, III позиции; приседы (гран плие) по I, II, III позиции в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

7. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I позиции движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I позиции раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III позиции.

8. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

9. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

10. Батман тандю жэтэ пуанте.

11. Гран батман жэтэ – высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики.

1. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах.

2. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.

3. Прямая волна вперед лицом к опоре.

4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партерная хореография.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцаи пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.

2. В седее с прямыми ногами сгибание – разгибание стоп.

3. В седее углом сгибание – разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.

4. В седее с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.

5. В седее с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.

6. В седее с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.

7. То же поочередно правой, левой стопой.

8. То же, но в положении лежа на спине.

9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.

10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотню), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.

11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.

12. 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.

13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).

14. то же, но в упорах на предплечьях.

15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).

16. 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.

17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.

18. То же, но упражнения выполняются в седее – прямые ноги вперед, в стороны.

19. 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.

20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.

21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.

22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать .

24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.

25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

26. В седее с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 сек., расслабить мышцы.

27. То же, но в положении лежа на спине.

28. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая – разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

29. 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).

30. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

31. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.

32. В седее с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко – бытового и современного танца.

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.
3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.
2. Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.
3. Равновесие на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.
4. Повороты. Повороты на двух ногах на 180 градусов на конце, середине бревна.

4. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

В работе с гимнастами на этапах начальной подготовки и начальной специализации ежегодно проводится 2 -3 официальных соревнования.

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе непосредственной подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Количество упражнений, действий (включая разминку и разминочные подходы к снарядам), которые должны быть выполнены гимнастом на соревнованиях, является условной мерой нагрузки, которую при подготовке к соревнованиям можно принять за условную «единицу». Как правило, гимнасты при подготовке к соревнованиям должны превышать эту «единицу» нагрузки в 1,5 – 2 раза. Этим следует руководствоваться, если необходимо добиться достаточной надежности выступлений в соревнованиях.

Гимнастки разучивают в течении учебно-тренировочного года различные комбинации, очень тщательно их технически отрабатывают. Участвуют в показательных выступлениях на городских, школьных соревнованиях и мероприятиях.

5. Контрольные испытания.

Тестирование гимнасток проводится по всем основным видам физических качеств. Каждый тест представлен в шкальной метрической форме (сантиметры, секунды, количество повторений) с переводом в баллы. Применяется 10-бальная шкала оценки с десятью разрядами. В пределах каждого разряда дается тот или иной размах величин, полученный при тестировании, соответственно чему выставляется оценка в баллах. В определенных случаях тренеру, производящему тестирование, предоставляется возможность на свое усмотрение уточнять оценку в баллах с учетом качества исполнения упражнения.

Тестирование специальной физической подготовленности.

Баллы Тесты	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
I. Силовая подготовленность										
1. Подъем переворотом в упор из виса (кол.раз)	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1
2. Удержание угла 90 гр. в висе (сек.)	34,0	30,0	26,0	22,0	18,0	14,0	10,0	6,0	2,0	---
3. Подтягивание в висе (кол.раз)	15-14	13-12	11-10	9	8	7	6	5-4	3-2	1
II. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Прыжок в длину с места (см)	220-215	214-105	204-195	194-185	184-175	174-165	164-155	154-145	144-135	134-125
2. Лазанье по канату (сек.)	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,5	8,6-9,1	9,2-9,7	9,8-10,2	10,3-10,8	10,9-11,4	11,5- 12,0
3. Бег 20 м с высокого старта (сек.)	3,2-3,3	3,4-3,5	3,6-3,7	3,8-3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,2
III. Специальная выносливость										
1. Стойка на руках на полу (сек.)	60-57	56-51	50-45	44-39	38-33	32-27	26-21	20-15	14-9	8-3
2. Хлопки руками в упоре лежа «волна» (кол. раз за 1 минуту)	110-105	104-100	99-90	89-80	79-70	69-60	59-50	49-40	39-30	29-20
3. Наскоки на коня высотой 50 см (кол. раз за 1 минуту)	70-65	64-60	59-55	54-50	49-45	44-40	39-35	34-30	29-25	24-20
4. Подъем разгибом на н/ж (кол. раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Баллы Тестирование на гибкость	10,0	9,0	8,0	7,0 – 1,0
1. Наклон вперед из седа ноги вместе	полная «складка», все точки туловища и подбородка касаются прямых ног, носки оттянуты	полная «складка», но с удержанием руками, ноги прямые, носки оттянуты	касание грудью ног с удержанием руками, ноги прямые	касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты в коленях
2. Наклон вперед из седа ноги врозь	полная «складка», все точки туловища и подбородка касаются пола, носки оттянуты	не полное касание пола туловищем и подбородком, носки оттянуты	касание грудью пола, ноги прямые, носки оттянуты	касание головой пола, ноги слегка согнуты в коленях
3. «Мост»	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны к полу	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны к полу	ноги слегка согнуты. плечи незначительно отклонены от вертикали	ноги слегка согнуты в коленях, плечи отклонены от вертикали на 45 градусов.
4. Шпагаты в трех положениях (правая, левая, прямой	голени и бедра плотно прилегают к полу, шпагаты выполняются свободно	голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170 градусов)	ноги касаются только лодыжками
5. Удержание правой, левой ноги вперед, назад, сторону (2 сек.)	носок свободной ноги выше головы	носок свободной ноги на уровне подбородка	носок свободной ноги на уровне груди	свободная нога горизонтальна

Примечание:

- за переступание, нарушение равновесия, неуверенное опускание в мост сбавляется от 0,5 до 1,0 балла;
- в упражнении 4 за наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибания ног сбавка от 0,2 до 0.5 балла
- в упражнении 5 за нарушение осанки. Сгибание ног, отсутствие необходимой выворотности сбавка от 0,5 до 1,0 балла.

5. Спортивно – оздоровительный этап взрослые разряды

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение техники основных элементов спортивной гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации, проведении и судействе соревнований по спортивной гимнастике.

Таблица 4.

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп взрослых разрядов, ч

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный взрослые разряды		
		1	2	3
I. Теоретическая подготовка				
1.	Состояние и развитие спортивной гимнастики в России	1	1	1
2.	Меры предупреждения спортивного травматизма	1	1	
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1
4.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	1	1	1
5.	Техника гимнастических упражнений	1	1	2
6.	Терминология гимнастических упражнений	1	1	1
7.	Правила, организация и проведение соревнований ; судейство			1
Итого		6	6	7
II. Практическая подготовка				
1.	общая физическая подготовка	20	20	20
2.	специальная физическая подготовка	30	30	30
3.	техническая подготовка:			
	- брусья разной высоты	50	50	50
	- бревно	50	50	50
	- опорный прыжок	40	40	40
	- акробатика	50	50	50
	- хореография	23	22	20
4.	участие в соревнованиях и показательных выступлениях	3	3	3
5.	контрольные испытания	2	2	2
III	Медицинский контроль	2	2	2
IV	Тренерско-инструкторская и судейская практика		1	2
Итого		276	276	276

Программный материал

I. Теоретическая подготовка

1. *Состояние и развитие спортивной гимнастики в России.*

Краткие сведения по истории развития спортивной гимнастики.

Развитие спортивной гимнастики в России и за рубежом. Роль федераций (всесоюзной и республиканских) в развитии спортивной гимнастики в стране. Международная федерация гимнастики (ФИЖ) и ее деятельность.

Участие российских гимнастов в международных соревнованиях.

Роль спортивных школ в дальнейшем развитии гимнастики в стране.

2. *Меры предупреждения спортивного травматизма.*

Причины травматизма.

Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в гимнастическом зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма. Виды помощи при выполнении гимнастических упражнений.

3. *Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.*

Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Личная гигиена спортсмена.

Закаливание и его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивление организма к простудным заболеваниям.

Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

Питание спортсмена как фактор сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль основных компонентов питания – белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности пищи. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований .

4. *Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.*

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательной функции человека.

Развитие и совершенствование физических качеств человека (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) путем применения физических упражнений.

Совершенствование координации движений, точности их выполнения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения и обмен веществ.

5. *Техника гимнастических упражнений .*

Характерные особенности техники гимнастических упражнений (динамичность, выразительность).

Общие основы техники гимнастических упражнений (статические и динамические силовые упражнения, маховые упражнения). Структура маховых гимнастических упражнений .(подготовительные, основные и завершающие действия).

Классификация гимнастических упражнений . Разбор основных упражнений для каждого разряда. Комбинация и сложность произвольных упражнений .

6. *Терминология гимнастических упражнений.*

Основные термины изучаемых упражнений. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений на гимнастических снарядах. Термины акробатических упражнений. Термины хореографических упражнений.

Требования, предъявляемые к терминологии. Способы и правила образования терминов. Правила применения терминов. Термины сложных гимнастических упражнений .

7. Правила, организация и проведение соревнований ;судейство.

Значение соревнований по спортивной гимнастике. Основные виды соревнований . Правила соревнований . по спортивной гимнастике.

Организация и проведение соревнований . Оборудование места проведения соревнований . Медицинское обслуживание участников.

Права и обязанности гимнасток, участвующих в соревнованиях.

Состав судейской коллегии. Роль судей , их права и обязанности.

Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений . Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений.

Требования к составлению произвольных упражнений .

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Материал общей физической подготовки.

Ходьба

Упражнения, что и для групп юношеских разрядов; ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы с бегом, прыжками. Прыжки в длину с места и с разбега. Виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Строевые упражнения.

Ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения.

Элементы легкой атлетики.

Ежедневный кроссовый бег до 1 – 1,5 км.

Лыжи.

Обязательные еженедельные прогулки на лыжах, с использованием различных способов ходьбы (1 – 1,5 часа).

Плавание.

Плавание способом кроль на груди и спине, способом брасс. Плавание 50 - 100 м без учета времени, прыжки с трамплина и с метровой вышки.

Подвижные игры.

Игры в теннис, мини – футбол, волейбол, баскетбол (по необходимости с упрощенными правилами).

2. Специальная физическая подготовка.

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп юношеских разрядов, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого гимнаста.

Большинство упражнений СФП в гимнастике цикличны, имеют исчислимые количественные (по объему) и временные (по интенсивности) характеристики. Поэтому в обосновании дозирования функциональных нагрузок в физической подготовке используются физиологические методы.

В скорректированном виде классификации функциональных нагрузок для гимнастов имеет четыре группы:

1.Максимальная нагрузка (100%) определяется по наилучшему результату, показанному при выполнении упражнения без пауз, «до отказа»;

2. Субмаксимальная нагрузка составляет $\frac{3}{4}$ от максимального результата;
3. Умеренная, средняя нагрузка равна $\frac{1}{2}$ от максимального показателя;
4. Малая, низкая нагрузка определяется как $\frac{1}{4}$ от максимума.

Максимальные нагрузки (с заданием на работу «до отказа») используются чаще всего в контрольных испытаниях и соревнованиях по СФП, в круговых тренировках ударного типа. Субмаксимальные и умеренные – в занятиях учебно-тренировочных групп и группах спортивного совершенствования, умеренные – преимущественно у новичков и в учебно-тренировочных группах 1-2-го гг. обучения.

СФП с малыми и умеренными нагрузками нередко используются в виде разминки и как средство физической реабилитации, восстановления гимнастов.

Формы, методы СФП и связанные с ними физические нагрузки определяются с учетом целого ряда показателей. К ним относятся: возраст, пол занимающихся, состояние их отдельных двигательных качеств, здоровья, уровня личных (предельных) результатов в СФП, квалификации, тренированности на данный период подготовки, особенности этапа подготовки и календаря соревнований.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимания в упоре лежа с отягощением (2 – 4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках;
3. В упоре на параллельных брусьях – сгибание – разгибание рук на махе назад и вперед;
4. Лазание по канату без помощи ног 3 м. То же в висящем углом;
5. Из виса на перекладине, в/ж – переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание – разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам – выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах;
7. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей не более 25% от собственного веса.
8. Из стойки штанга внизу – поднимание штанги, не более 20% от собственного веса, вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
9. Параллельные брусья (стоялки) - отжимания с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90 градусов);
10. Упражнение с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу – поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (ну стенке), руки вверх – опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу – дугами вперед руки вверх;
11. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висящем углом.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер.

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20 градусов выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо – влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5, 10, 15 с и более);
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5 – 2,5 кг);
5. Из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
6. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками – поднимание ног на 15 – 20 градусов выше горизонтали;

7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время;
8. То же на брусках, помосте на время;
9. Лежа на мате – быстрое поднятие прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной «складки»;
10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15 – 20 градусов – перекаты боком вправо-влево;
11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах, то же ноги вместе;
12. Вис прогнувшись на н/ж;
13. Из виса на кольцах махом – силой с прямым телом – вис прогнувшись;
14. В упоре на коне с ручками – прямые перемахи вперед – назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами;
15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер.

1. Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх – поднятие туловища до горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5 – 2,5 кг);
4. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений – с удержанием горизонтального положения (5, 10, 15 с и более);
5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;
6. На кольцах, на н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;
7. То же махом ногами из виса сзади;
8. Удержание виса сзади прогнувшись на н/ж.

Упражнения для тренировки общей прыгучести.

1. Подскоки вверх толчком с двух;
2. То же с отягощением до 2-4 кг;
3. Многоскоки на одно через скамейку с продвижением вперед;
4. То же со сменой ног;
5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
7. Быстрое приседание поочередно на правой , на левой , другая вперед («пистолет»);
8. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднятие и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
9. Езда на велосипеде медленно и с ускорением;
10. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести (на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке).

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений);
2. То же с продвижением назад;
3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150см);
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
6. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;
7. Два прыжка на месте – третьим сальто назад в группировке;

8. То же с места;
9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);
10. Два подскока на месте – третьим сальто в группировке;
11. Два темповых сальто назад с места;
12. Сери из 3-5 переворотов назад;
13. Рондат – серия темповых сальто назад;
14. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;
15. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах – поднимание и опускание на носках с максимально амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега.

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);
3. То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега – индивидуальна;
4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

3. Техническая подготовка.

Упражнения , составляющие программный материал, осваиваются на основе методики, имеющей определенную специфику. Она сводится к необходимости применения ряда приемов, позволяющих осуществлять техническую подготовку наиболее рационально и эффективно. Прежде всего, это касается формы и методики предъявления заданий.

Регламентация задания. При разучивании и совершенствовании базового упражнения необходимо отсекаать, в меру технических возможностей, все ненужные в данном конкретном случае компоненты движения.

Концентрация элементов. Многие базовые упражнения представляют собой технические «мелочи», которые могут рационально компоноваться в одном более емком упражнении (комбинации), предназначенном для выполнения в едином подходе. Характерный прием этого рода – циклизация движений, когда в одном подходе может неоднократно, в технически удобной форме повторяться один и тот же цикл базовых элементов.

Мультиплицирование движений. В ряде случаев становится возможным многократное повторение в подходе одного и того же двигательного действия, движения, по возможности без введения посторонних связующих, тем более «сорных» движений. Это последовательное исполнение, могущих замыкаться на самих себе. Этот прием дает возможность максимально сосредоточить внимание на ощущениях, сопровождающих исполнение одних и тех же быстро повторяющихся двигательных действий.

Экономия ресурсов. Работа спортсмена существенно облегчается в тех случаях, когда может осуществляться на фоне оптимальной помощи из вне, оказываемой тренером непосредственно или с использованием вспомогательных снарядов, технических средств обучения . Наиболее ценно применение упругих и умягченных снарядов, разнообразных средств страховки, снарядов с измененной геометрией , учитывающих возраст и реальные параметры тела юных гимнастов.

Самостоятельность в работе. По мере углубления гимнастов в материал базовой подготовки роль тренера как руководителя процесса обучения – тренировки должна в разумной степени снижаться . Организуя занятия и делая работу учеников не только более самостоятельной и сознательной (при сохранении ее качества и безопасности), тренер постепенно индивидуализирует работу.

Брусья разной высоты.

1. Висы (размахивание):

На верхней жерди размахивания изгибами разными хватами; подстроечные махи и махи с контртемпами; махи вперед по типу соскока; махи вперед по типу отхода на сальто назад; мах назад с контртемпом на ограничение маха назад (для перелета на нижнюю жердь).

2. Упоры на верхней и нижней жерди:

«рабочий» упор хватом сверху и сери малых отмахов назад с возвращением в упор; из упора хватом сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку; махом назад из упора соскок ноги врозь с перелетом вперед через жердь.

3. Подъемы:

а) вперед:

из виса на средней перекладине и изолированной жерди подъемы одной в упор верхом (на левую и правую ноги); то же с перемахом согнувшись и подъем двумя в упор сзади (сед).

б) разгибом:

на верхнюю жердь из виса лежа; из виса; на нижнюю жердь с перехватом за верхнюю жердь; на верхнюю жердь из виса согнувшись; на нижней жерди с поворотом на 80 градусов в вис на верхней жерди; из виса на верхней жерди хватом сверху лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокие упор и стойку; то же с исходных махов разной силы; из упора спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом в упор с темповым отмахом назад; то же спадом с перемахом из виса согнувшись сзади и виса ноги врозь вне; с наскока и перелета в вис углом на нижнюю жердь подъем разгибом и темповой отмах назад.

4. Обороты:

а) вперед:

в упоре без опоры руками; в упоре ноги врозь вне в стойку; из упора оборот вперед и отмах назад из упора.

б) назад;

в упоре сзади; в упоре ноги врозь вне на нижней жерди; то же на верхней жерди в висе на верхней жерди лицом к нижней жерди перемах в вис согнувшись ноги врозь вне и оборотом назад перелет в вис углом на нижней жерди; оборот назад «не касаясь» в упоре; то же в стоку на руках.

5. Махи дугой

из упора; упора сзади упора ноги врозь вне мах дугой в вис; из упора стоя ноги врозь на нижней жерди в соскок; из упора стоя согнувшись соскок дугой прогнувшись; то же дугой – углом; то же с поворотом кругом.

6. Перемахи (отмахи):

из упора на верхней жерди махом назад упор присев; то же, но в упор сзади; то же, но упор стоя согнувшись ноги врозь; то же, но в упор стоя согнувшись; то же, но в упор ноги врозь вне; из виса лежа на нижней жерди перемах согнувшись в вис согнувшись на верхней жерди; с разбега толчком о нижнюю жердь перемах, согнув ноги в вис на верхней жерди; то же ноги врозь.

7. Соскоки:

из виса на верхнюю жерди спиной к нижней жерди махом вперед сальто назад в группировке; после маха дугой поворот кругом и сальто назад («Команечи»); из упора стоя согнувшись ноги врозь соскок дугой с верхней жерди с поворотом кругом; мах дугой и сальто вперед в группировке; мах дугой и сальто вперед с поворотом кругом.

Бревно.

1. Статические положения:

а) стойки на ногах, равновесия:

на полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стоки на полно стопе, на обеих, на одно другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полууприседах; то же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами; то же в форме простых комбинации с простыми переменами статических равновесных положений; на низком и стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одно ординарное («ласточка»),

боковые равновесия; то же в форме равновесия с наклоном назад; вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше, «вертикальный шпагат»; ногу назад с захватом за носок; комбинация равновесий на одной с переменами поз в одном упражнении; равновесие с быстрого шага, наскока, прыжка.

б) седы, упоры, стойки на руках:

положения лежа на спине, животе; то же в форме комбинаций то же в соединении со стойками на ногах; стока поперек на лопатках; стойка на груди продольно; напольное бревно: махом одной. Толчком другой стойка на руках поперек и продольно; то же поперек с шага; из седа верхом поперек махом назад силой – махом стойка на руках; в стойке на руках повороты на 90, 180 градусов; из упора стоя продольно наскок в упор и сило стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг») упор углом продольно, ноги врозь вне, высоким углом.

2. Перемещения и прыжки:

шаги простые вперед, боком, назад; беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставные и скрестно; прыжки (подскоки) на месте простые; то же с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками; то же с увеличением высоты и приходом в остановку; то же с поворотами кругом; темповой подскок («вальсет») с шага и разбега; прыжки шагом; то же в равновесие на одной; прыжки в шпагат, полушпагат («прыжок – олень»), со сменой ног, сгибаясь – разгибаясь, в «кольцо».

3. Повороты:

а) в верхней стойке:

на 540 градусов на одной; на 180 градусов на одной с захватом маховой ноги; на 180 градусов на колене; на 180 градусов прыжком толчком двумя; повороты на 90, 180 градусов на месте махом одной вперед в стойку на одной, в равновесие; то же с прыжком; повороты на 90, 180 градусов на месте махом одной назад в стойку другая вперед, в равновесие с наклоном назад, с переворотом назад.

б) в приседе:

из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180 – 360 градусов; то же с быстрым круговым поворотом на 360 градусов.

в) в стоке на руках:

поворот на 180 градусов.

4. Перекаты и кувырки:

а) вперед:

из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках; из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа.

б) назад:

из упора поперек, седа верхом, присев кувырок назад в упор присев в остановку и с вставанием в стойку на ногах; из стойки в упор присев; то же в равновесие.

5. Медленные полуперевероты и перевороты:

а) вперед:

из стойки на руках медленные полуперевероты вперед в «мост» и из «моста» в стойку на ногах поперек; то же с шага махом одной толчком другой; с шага переворот вперед на две («перекидка»); то же с поочередной постановкой рук и ног (по типу «арабского»).

б) назад:

из стойки поперек наклоном назад медленный переворот через «мост» (с остановкой и без остановки) и стойки на руках в стойку поперек; «перекидка» назад; полупереверот назад в стойку на руках; в стойку на руках и опускание в сед ноги врозь.

в) боком:

из стойки продольно и поперек переворот боком в стойку продольно ноги врозь; полупереверот боком в стойку на руках продольно; переворот боком опорой одной руки.

6. Темповые перевороты:

переворот вперед с поворотом кругом (рондат); вальсет и темповой переворот вперед; переворот назад (фляк).

7. Входы и вскоки:

а) в середине бревна:

в упор присев на одной, другая в сторону и поворот плечом назад или вперед; в упор ноги врозь вне; в прямой шпагат; перемахом согнув ноги в высокий угол; перемах согнувшись в упор сзади; толчком ногами стойка на руках; из упора стойка силой («спичаг»).

б) на конце бревна:

кувырок вперед в сед ноги врозь; то же в присед; махом одной, толчком другой – на одну ногу; с разбега толчком ногами стойка на руках.

8. Соскоки:

Сальто назад в группировке; сальто вперед в группировке; маховое сальто; маховое сальто с поворотом.

Опорный прыжок.

1. Вспомогательные прыжки:

с разбега сальто вперед прямым телом.

2. Прыжки переворотом вперед:

Через коня толчком с двух мостиков; толчком с одного мостика; переворот вперед сгибаясь – разгибаясь; переворот вперед с поворотом на 360 градусов.

3. Переворот с поворотом до толчка руками:

наскок с поворотом на 90 градусов и соскок в стойку боком к снаряду; то же соскок в стойку лицом к снаряду; то же с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на 90 градусов в стойку лицом и спиной к снаряду; то же с одноименным (разноименным) поворотом на 270 градусов в стойку спиной (лицом) к снаряду; с поворотом на 180 градусов в первой фазе – рондат; то же с последующими одноименными и разноименными поворотами на 180. 360 градусов.

Акробатика.

1. Статические положения:

а) упор:

упор ноги врозь вне; «мост» из положения лежа на спине; «мост» наклоном назад.

б) шпагат:

переднее – задний «полушпагат» и «шпагат»; фронтальный («прямой») «шпагат».

в) стойка:

из упора присев стойка на голове; стойка с опорой головой о ладони и предплечья; стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером; то же без опоры и помощи; из упора присев, толчком стойка на руках с прямыми руками; из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»).

г) равновесия:

стойка на одной другая вперед, в сторону повыше; равновесие на одно ординарное («ласточка»); равновесие на одной боковое; равновесие на одно с изменением позы; равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов; равновесие на одно с наклоном назад; равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги.

2. Простые прыжки и приземления:

Прыжок с наскоком на мостик с приземлением на мат; то же с поворотом кругом и доскоком; то же с поворотом на 360 градусов; прыжки назад, руки вверх в темпе 5 – 6 раз; прыжки назад на спину на поролоновые маты с поворотами; темповой подскок («вальсет»).

3. Перекаты:

а) вперед со стойки:

из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях; перекат вперед со стойки на руках.

б) назад со стойки:

из основной стойки сед с прямыми ногами и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках.

в) назад из упора стоя согнувшись:

в стойку на руках.

4. Кувырки:

а) вперед:

из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед; то же с серией темповых кувырков; с прыжка или спадом из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку; на акробатической дорожке с разбега полет – кувырок.

б) назад:

из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев; то же с серией быстрых кувырков назад; из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад; кувырок назад через плечо и перекат в упор на бедрах или упор лежа; кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись; кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками.

в) боком:

из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо).

5. Перевороты:

а) вперед:

махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик»; медленный на две; медленный на одну; переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»); со сменой ног в стойке.

Темповойб с шага и «вальсета» переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед; с разбега и «вальсета» серия переворотов вперед на одну; с разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед; переворот вперед – полет-кувырок.

б) вперед с поворотом:

переворот кругом с поворотом кругом (рондат) и отскок; отскок с поворотом кругом; с места, с разбега.

в) назад:

из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках; переворот назад с попеременной постановкой рук и ног; то же в стойку на руках, стоять; из седа в упоре сзади махом одной толчком другой полупереворот назад в или через стоку на руках; то же с поворотами в стойке на руках; из стойки на руках активный полупереворот назад и отскок (курбет); с места переворот назад (фляк) и темповой отскок; то же и серия ускоренных переворотов (базовый навык); то же после курбета; то же после рондата.

6. Сальто:

а) назад:

в группировке с места; рондат – сальто в группировке; рондат – фляк (фляки) – сальто; темповое после фляка; рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто в группировке.

б) вперед:

с разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке; то же на дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед); сальто вперед после переворота вперед на две; сальто вперед с приземлением на одну ногу; с шага маховое сальто; то же с поворотом кругом; маховое сальто в связках.

6. Классификационная программа по спортивной гимнастике для девушек взрослых разрядов.

III взрослый разряд

Для присвоения разряда требуется набрать 32 балла.

1. Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастка может соединить по своему усмотрению.
2. Исходная оценка на всех видах гимнастического многоборья, включая опорный прыжок – 10,0 баллов.
3. Комбинация в вольных упражнениях выполняется под музыку.
4. За соскок выполненный в «доскок» дается дополнительная надбавка + 0,1 балла.

Прыжок

1. Переворот вперед через коня.

Судейство по правилам соревнований, специальные требования к приземлению, разрешается два мата. Выполняется две попытки. В зачет идет оценка лучшего прыжка.

Брусья

- | | |
|--|--------|
| 1. Стоя лицом к н/ж с прыжка вис углом – подъем разгибом | - 1,0 |
| 2. Отмах назад (45гр) | - 1,0 |
| 3. Оборот назад не касаясь в вис углом | - 2,0 |
| 4. Перемах двумя – подъем вперед в упор сзади | - 1,0 |
| 5. Перехват левой в хват снизу – поворот налево в упор | - 0,5 |
| 6. Отмах назад – упор присев | - 1,0 |
| 7. Прыжком вис на в/ж – подъем разгибом в упор | - 1,0 |
| 8. Оборот назад | - 1,0 |
| 9. Соскок дугой с поворотом кругом | - 1,5 |
| | ----- |
| | - 10,0 |

Бревно

- | | |
|---|--------|
| 1. С разбега на конце кувырок вперед в упор верхом | - 1,5 |
| 2. Стока на лопатках, перекатом встать | - 1,0 |
| 3. Любой медленный переворот вперед или назад | - 1,5 |
| 4. Переворот боком | - 1,5 |
| 5. Поворот на 360 градусов | - 1,0 |
| 6. Соединение двух прыжков, один – в шпагат | - 1,0 |
| 7. Равновесие | - 0,5 |
| 8. Соскок: два-три шага с разбега – сальто вперед в группировке.
или любое сальто вперед | - 2,0 |
| | ----- |
| | - 10,0 |

Вольные упражнения

- | | |
|--|-------|
| 1. Соединение из трех переворотов: на одну, на одну, на две | - 3,0 |
| 2. Фляк вперед | - 1,5 |
| 3. малая акробатика: стойка на руках силой (спичаг); шпагат; | |

равновесие	- 3,0
4. Соединение двух прыжков, один – в шпагат	- 1,0
5. Рондат – фляк – фляк – прыжок ноги врозь	- 1,5

	- 10,0

II взрослый разряд

Для присвоения разряда требуется набрать 68 баллов по сумме обязательно и произвольной программ.

1. Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастка может соединить по своему усмотрению.
2. Исходная оценка на всех видах гимнастического многоборья, включая опорный прыжок – 10,0 баллов.
3. Комбинация в вольных упражнениях выполняется под музыку.
4. За соскок выполненный в «доскок» дается дополнительная надбавка + 0,1 балла.

Прыжок

1. Переворот вперед через коня.
2. Прыжок рондатов.

Судейство по правилам соревнований, специальные требования к приземлению:

- от 1 м – сбавка 0,3 балла,
- от 1 до 1,5 м – 0,2 балла.
- от 1,5 до 1,8 м – без сбавки,
- от 1,8 до 2 м – плюс 0,1 балла.
- от 2 м – плюс 0,2 балла.

В зачет идет средняя оценка двух прыжков.

Брусья

1. Стоя лицом к н/ж – наскок в вис углом – подъем разгибом	- 1,0
2. Отмах – упор стоя согнувшись ноги врозь	- 0,5
3. Перелет на в/ж с поворотом	- 1,5
4. Перелет на н/ж в вис углом – перемах двумя – подъем вперед в упор сзади	- 1,0
5. Хватом за в/ж – перемах двумя, сальто между жердями	- 2,0
6. Вис углом – перемах двумя – подъем вперед в упор сзади	- 1,0
7. Поворот кругом в упоре – отмах назад в упор присев	- 0,5
8. Прыжком в вис на в/ж – подъем разгибом	- 1,0
9. Соскок – сальто назад в группировке	- 1,5

	- 10,0

Бревно

1. Силовое начало	- 1,0
2. Стойка на руках (обозначить)	- 1,0
3. Шпагат	- 0,5
4. Темповой переворот вперед	- 1,5
5. Переворот назад (фляк), фляк на одну ногу	- 2,0

6. Соединение двух прыжков, один из них – в шпагат	- 1,0
7. Поворот на одной ноге на 360 градусов	- 1,0
8. Соскок – рондат, сальто назад в группировке	- 2,0

	- 10,0

Вольные упражнения

1. Два элемента хореографии и два элемента малой акробатики	- 2,0
2. Рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто в группировке	- 3,0
3. Переворот с двух на две – фляк вперед или темповой переворот вперед на две – фляк вперед – полет кувырок	- 2,0
4. Сальто вперед толчком с двух ног или маховое сальто	- 1,0
5. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом На 180 градусов	- 2,0

	-10,0

Примечание: хореографическая композиция в упражнении на бревне и в вольных упражнениях та же, что и для I разряда.

I взрослый разряд

Для присвоения разряда требуется набрать 76 баллов по сумме обязательной и произвольной программ.

1. Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастика может соединить по своему усмотрению.
2. Исходная оценка на всех видах гимнастического многоборья, включая опорный прыжок – 10,0 баллов.
3. Комбинация в вольных упражнениях выполняется под музыку.
4. За соскок выполненный в «доскок» дается дополнительная надбавка +0,1 балла.

Прыжок

1. Переворот вперед через коня.
2. Прыжок рондатом, с поворотом на 270 градусов.

Судейство по правилам соревнований, специальные требования к приземлению:

от 1 м. – сбавка 0,3 балла,
от 1 до 1,5 м. – 0,2 балла,
от 1,5 до 1,8 м. – без сбавки,
от 1,8 до 2 м. – плюс 0,1 балла,
от 2 м. – плюс 0,2 балла.

В зачет идет средняя оценка двух прыжков.

Брусья

- | | |
|--|-------|
| 1. Стоя лицом к н/ж – наскок в вис углом – подъем разгибом | - 1,0 |
| 2. Отмах – упор стоя согнувшись ноги врозь | - 0,5 |
| 3. Перелет на в/ж с поворотом | - 1,5 |
| 4. Перелет на н/ж в вис углом – перемах двумя – подъем вперед в упор сзади | - 1,0 |

- | | |
|---|-------|
| 5. Хватом за в/ж – перемах двумя, сальто между жердями | - 2,0 |
| 6. Вис углом – перемах двумя – подъем вперед в упор сзади | - 1,0 |
| 7. Поворот кругом в упоре – отмах назад в упор присев | - 0,5 |
| 8. Прыжок в вис на в/ж – подъем разгибом | - 1,0 |
| 9. Соскок – сальто назад в группировке | - 1,5 |

- 10

Бревно

I – линия

- | | |
|---|-----------|
| 1. И.п. – упор стоя лицом продольно к бревну (в первой трети бревна) | |
| 2. Наскок в упор спереди, силой согнувшись, ноги врозь в стойку на руках (обозначить), опускание, ноги врозь в упор сидя в прямом шпагате | - 0,1+0,5 |
| 3. Сгибая левую, через упор присев на левой, правая в сторону, выпрямиться, руки: левая полукруглая вперед, правая в сторону | |
| 4. Левая рука влево, поворот на левой 180 гр., правая в сторону и, приставляя правую перед левой, поворот в приседе на 90 гр. руки вниз (целый поворот на 270 гр.) | - 0,3 |
| 5. Махом правой назад, толчком левой переворот вперед на правую, левая вперед (в переднее равновесие) и обратным движением переворот назад в равновесие на левой, правая назад, руки вверх – в стороны, ладони к наружи | - 0,1 |
| 6. Шагом правой вперед и махом левой назад прыжок со сменой согнутыми ногами. Руки дугами вперед – в стороны | - 0,5 |
| 7. Выпад правой с поворотом налево кругом в стойку на правой, левая вперед на носок. Руки: правая дугой вниз, вперед, вверх; левая вверх в сторону. | |

II–я линия

- | | |
|---|-------|
| 8. Шагом левой, приставляя правую, толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на левую («сессон»), руки: дугами назад – к низу правая вперед, левая в сторону | |
| 9. Шагом правой, махом левой прыжок шагом «касаясь», на шаге руки вниз, далее правая рука вперед, левая в сторону | |
| 10. Приставляя правую сзади, руки вниз, толчком двумя прыжок в «шпагат» левой с приземлением на две ноги, руки в стороны | - 0,5 |
| 11. Шагом левой, левая рука вперед (мягко), поворот на 360 градусов, руки полукруглые вверх, правая нога согнута вперед (носок у колена) - 1,0 | |
| 12. Выпрямляя правую вперед, шаг на правую с приставлением левой, полуприсед на полупальцах, волной руки вперед, ладонями к низу | |

III – я линия

- | | |
|---|-------|
| 13. Выпрямляясь, руки вверх. Фляк на левую, правая назад руки вверх, выпрямляясь, подняться на полупальцы, руки в стороны – вверх ладонями наружу | - 1,0 |
| 14. Опускаясь на всю стопу, сгибая левую – сед, руки в стороны. махом левой перекат в «березку» со сменой ног через шпагаты | |

(правая, левая). Руки хватом сзади за головой	
15. Перекат вперед в присед	-0,3
16. Опорой руками вперед, выпрямляя левую, мах правой назад с наклоном вперед	
17. Приставляя правую, присед на полупальцах. Руки вниз	
18. Толчком двух прыжок прогнувшись, руки вверх, в полуприсед руки назад	
19. Прыжок с поворотом на 180 градусов в полуприсед, круг руками вперед	- 0,3
20. Волна в стойку на полупальцах, дугами книзу руки вверх	- 0,3
21. Шагом левой вперед на полупальцах, скрестный шаг правой сзади, круг левой рукой наружу, правая рука в сторону, шаг левой с поворотом на 90 градусов направо в стойку на левой продольно, правая в сторону на носок, руки в стороны	
22. Боковая волна с поворотом на 90 градусов в стойку на правой, левая назад на носок; правая рука вверх и дугами влево – книзу руки вверх	
IV – я линия	
23. Шаг левой вперед, руки вверх, тумповой переворот вперед на одну на полупальцы- 1,0	
24. Шаг левой, руки в стороны и шагом правой на полупальцах мах левой вперед со скрестным захватом руками	
25. Шагом левой, руки в стороны и махом правой поворот на 180 градусов в аттитюд, дугами книзу правая рука вверх, левая в сторону	
26. Шагом левой, стойка на полупальцах, волной руки в стороны	
V – я линия	
27. Соскок – два шага, вальсет, рондат, сальто назад прогнувшись	- 2,0

	- 10,0

Вольные упражнения

Комбинация в вольных упражнениях выполняется под музыку	
1. Рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто в группировке	- 3,0
2. Из переднего равновесия (нога выше горизонтали), переворот назад в заднее равновесие (нога выше горизонтали)	- 0,5
3. Темповой переворот вперед на две, фляк вперед, сальто вперед в группировке в отскок ноги врозь, прыжком кувырком вперед	- 2,5
4. Два прыжка в шпагат	- 0,5
5. Сальто маховое или маховое с поворотом в сочетании с темповыми и фляками (маховое сальто – темповой переворот вперед на одну - переворот боком – два фляка на одну; маховое сальто с поворотом – переворот боком – два фляка на одну)	- 1,5
6. Стойка на руках с поворотом на 180 градусов в сед ноги врозь. Прыжок «перекидной»	- 0,5
7. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом кругом в переход на одну – переворот вперед на одну	- 1,5

	-10,0

Примечание: разрешается выполнять сальто с поворотом на две с последующим вальсетом; сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов – возможно выполнение поворота в любой части сальто

Хореографическая подготовка. Материал хореографии.

Элементы классического танца.

Изучение IV и V свободных позиции ног, I, II выворотных.

Упражнения у опоры:

1. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.
2. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании.
3. Освоение батман фраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте.
4. Растяжки в положении лицом к опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.
5. Подготовительные упражнения для освоения поворотов – деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ.
6. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры – лицом к опоре.
7. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине:

1. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.
2. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.
3. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте, с продвижением.
4. Повороты с наклоном туловища вперед («солнышко»).
5. Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом.
6. Выполнение серий прыжков с поворотом.
7. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».
8. Прыжки шагом с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн.

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

Партерная хореография.

1. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие.
2. Лежа на спине рассэ 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 пассе), 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 неыворотно.
7. В положении лежа на боку рассэ, 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 (неыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.
12. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
13. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
14. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
15. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая – разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
16. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с опорой на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колоне, 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, руки к плечам. Согнуть 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 неыворотно. 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 неыворотно. По дуге разогнуть ноги вперед – в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразное движение ногами.
26. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.
27. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.
28. Лежа на спине ноги вверх. Движение ногами в стороны – вместе.
29. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.
30. 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.
31. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
32. Стока на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
33. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.
34. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

35. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.
36. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить и прогнуться, покачивание вперед – назад.
37. Лежа на животе согнуть выворотной одну ногу (пассе), то же с другой.
38. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги.
39. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом).
40. 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).
41. То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.
42. То же, но руки вверх (в случае затруднения – с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.
43. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой.
44. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх – назад (кольцо двумя).
45. 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.
46. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.
47. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Историко – бытовой и народный танец.

1. Ча – ча – ча, мамбо.
2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.
3. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.

Джазовый танец.

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

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесия нога вперед, с удержанием руками.
2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.
4. Повороты: шэнэ в быстром темпе.
5. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассе на 360, 540 градусов.
6. Повороты махом ноги вперед, назад.
7. То же в равновесие на всей стопе.
8. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.
9. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону).

10. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
11. Прыжок шагом с разбега.
12. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360 градусов.
13. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360 градусов.
14. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.
15. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменной прямыми ногами впереди.
16. То же с падением в упор лежа.
17. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна.
2. Различные сочетания из ранее пройденных элементов.
3. Повороты на 180, 360 градусов, свободная нога в положении пассэ (невыворотно или выворотно).
4. Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.
5. то же с падением в положение лежа.
6. Повороты махом ногой назад.
7. Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотно).
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).
10. Сочетание элементов хореографии с акробатическими движениями.

Словарь хореографических терминов.

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Деми плие | - полуприседание |
| 2. Гран плие | - приседание |
| 3. Батман тандю | - выставление ноги на носок |
| 4. Батман тандю жэтэ | - махи на высоту 45 градусов |
| 5. Батман тандю сутеню | - полуприседание с одновременным выставлением ноги на носок |
| 6. Батман фондю | - приседание на одной, другая согнута и прижата к щиколотке |
| 7. Сюр ле ку де пье | - нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (впереди или сзади) |
| 8. Пассэ | - нога согнута, колено выворотно, носок у колена опорной ноги |
| 9. Батман фразпэ | - резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пье и разгибание на 45 градусов |
| 10. Рон де жамб пар терр | - круги ногой по полу |
| 11. Рон де жамб ан лэр | - круги голенью из положения нога в сторону на высоте 45 градусов |
| 12. Адажио | - медленно |
| 13. Релевэ | - подъем на полупальцы |
| 14. Гран батман жэтэ | - махи ногами на 90 градусов и выше |
| 15. Гран батман жэтэ балансэ | - махи ногами вперед – назад |
| 16. Дубль | - двойной |

- | | |
|---------------------|--|
| 17. Крестом вперед | - движение ногой вперед, в сторону, назад, в сторону |
| 18. Крестом назад | - движение ногой назад, в сторону, вперед, в сторону |
| 19. Батман девлоппэ | - поднимание ноги вперед, в сторону, назад. |

4. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

В работе с гимнастами на этапах начальной подготовки и начальной специализации ежегодно проводится 2 – 3 официальных соревнования..

Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются в данном случае достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований.

Гимнастки разучивают в течении учебно-тренировочного года различные комбинации, очень тщательно их технически отрабатывают. Участвуют в показательных выступлениях на городских, школьных соревнованиях и мероприятиях.

5. Контрольные испытания.

Тестирование гимнасток проводится по всем основным видам физических качеств. Каждый тест представлен в шкальной метрической форме (сантиметры, секунды, количество повторение) с переводом в баллы. Применяется 10-бальная шкала оценки с десятью разрядами. В пределах каждого разряда дается тот или иной размах величин, полученный при тестировании, соответственно чему выставляется оценка в баллах. В определенных случаях тренеру, производящему тестирование, предоставляется возможность на свое усмотрение уточнять оценку в баллах с учетом качества исполнения упражнения.

Тестирование специальной физической подготовленности.

Баллы Тесты	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
1. Силовая подготовленность										
1. Подъем переворотом в упор на н/ж (кол.раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Удержание угла 90гр. в висе (сек.)	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
3. Подтягивание в висе на в/ж (кол.раз)	13-12	11-10	9	8	7	6	5	4	3	2-1
II. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Бег 20 м с высокого старта (сек.)	3,5-3,8	3,9-4,0	4,1-4,2	4,3-4,4	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,0	5,1-5,2	5,3-5,4	5,5-5,6
2. Прыжок в длину с места (см)	170-166	165-161	160-156	155-151	150-146	145-141	140-136	135-131	130-126	125-121
3. Лазанье по канату (сек.)	6,9-7,8	7,9-8,8	8,9-9,8	9,9-10,8	10,9-11,8	11,9-12,8	12,9-13,8	13,9-14,8	14,9-15,8	15,9-17,0

III. Специальная выносливость										
1. Стойка на руках на полу (сек.)	25-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1
2. Хлопки руками в упоре лежа «волна» (кол. раз за 1 минуту)	60-55	54-50	49-45	44-40	39-35	34-30	29-25	24-20	19-15	14-10
3. Наскоки на коня высотой 50 см (кол. раз за 1 минуту)	40-38	37-35	34-32	31-29	28-26	25-23	22-20	19-17	16-14	13-11
4. . Подъем разгибом на н/ж (кол. раз)	5	4	3	2	1	---	---	---	---	---

Баллы Тестирование на гибкость	10,0	9,0	8,0	7,0 – 1,0
1. Наклон вперед из седа ноги вместе	полная «складка», все точки туловища и подбородка касаются прямых ног, носки вытянуты	полная «складка», но с удержанием руками, ноги прямые, носки вытянуты	касание грудью ног с удержанием руками, ноги прямые	касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты в коленях
2. Наклон вперед из седа ноги врозь	полная «складка», все точки туловища и подбородка касаются пола, носки вытянуты	не полное касание пола туловищем и подбородком, носки вытянуты	касание грудью пола, ноги прямые, носки вытянуты	касание головой пола, ноги слегка согнуты в коленях
3. «Мост»	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны к полу	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны к полу	ноги слегка согнуты. плечи незначительно отклонены от вертикали	ноги слегка согнуты в коленях, плечи отклонены от вертикали на 45 градус.
4. Шпагаты в трех положениях (правая, левая, прямой)	голени и бедра плотно прилегают к полу, шпагаты выполняются свободно	голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	только голени прилегают к полу (ноги разведены на 170 градусов)	ноги касаются только лодыжками
5. Удержание правой, левой ноги вперед, назад, в	носок свободной ноги выше головы	носок свободной ноги на уровне	носок свободной ноги на уровне груди	свободная нога горизонтальна

сторону (2сек.)		подбородка		
-------------------	--	------------	--	--

Примечание:

- за переступание, нарушение равновесия, неуверенное опускание в мост сбавляется от 0,5 до 1,0 балла;
- в упражнении 4 за наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибания ног сбавка от 0,2 до 0.5 балла;
- в упражнении 5 за нарушение осанки. Сгибание ног, отсутствие необходимой выворотности сбавка от 0,5 до 1,0 балла.

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: ФиС, 2004г.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 2003г
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983г.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М.: ФиС, 1974г.
5. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоровье, 1986г
6. Гавердовский Ю.К. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. М.: Сов. Спорт, 2002г.
7. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002г.
8. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987г.
9. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981г.
10. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике. – М.: ФиС, 1992г.
11. Коренберг В.Б. Внимание деталям! – М.: ФиС, 1972г.
12. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. – М.: ФиС, 1970г.
13. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1989г.
14. Семенов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980г.
15. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999г.
16. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979г.
17. Спортивная гимнастика. Программа для детско-юношеских спортивных школ. – Москва, 1980г.
18. Спортивная гимнастика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2005г.
19. Спортивная акробатика. / Под ред. В.П. Коркина, - М.: ФиС, 1981г.
20. Спортивная гимнастика. / Под ред. В.П. Коркина, - М.: ФиС, 1981г.
21. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987г.
22. Укран М.Л. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1967г.
23. Филлипович В.И., Мартовский А.Н., Сергеевская Е.Н. Обучение и тренировка юных гимнастов. – М.: ФиС, 1965г.