Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Ипатовского района

Согласовано
на педагогическом совете
МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района

протокол № 4 от «31» мая 2021 г.

Утверждаю
Директор МКУ ДОД ДЮСШ
Ипатовского района
_____А.Е.Колесников
«31» 05 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ГИМНАСТИКА

(для спортивно-оздоровительных групп)
Возраст обучающихся с 6-7 лет
Срок реализации программы 1 год

Ипатово 2021 г.

Пояснительная записка

Настоящая программа выполнена в соответствии с примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, авторы: Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский, (Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Москва 2005).

На этап спортивно-оздоровительной подготовки зачисляются дети 7-8 лет (мальчики) и 6-7 лет (девочки). Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю на этапе спортивно-оздоровительной подготовки 1-2-го года обучения. Расчёт часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы, 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным и заданиям.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение контрольных нормативов.

К основным средствам и формам теоретической подготовки относятся специальные теоретические занятия, «информации», просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, диспуты, использование средств массовой информации, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами. Средства общей физической подготовки направлены на укрепления здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. С помощью средств ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Специальная физическая подготовка в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приёмов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надёжное выполнение гимнастических элементов, соединений и комбинаций. Важнейшее место в подготовке гимнастов занимает техническая подготовка. Она включает в себя материалы по конкретным видам мужского и женского многоборья, а так же упражнения батутной и хореографической подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- изучение базовой техники спортивной гимнастики;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

Учебный план
на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Спортивно-оздоровительная	
		1-й год обучения	2-й год обучения
1	Теоретическая подготовка	6	6
2	Общая физическая подготовка	178	249
3	Специальная физическая подготовка	60	90
4	Техническая подготовка	60	113
5	Контрольно-переводные испытания	4	4
6	Участие в соревнованиях	-	2

9	Медицинское обследование	4	4
	Итого:	312	468

Содержательная часть программы

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура – средство развития и укрепления человека.
2. Личная и общественная гигиена
3. Закаливание организма
4. Рождение и развитие избранного вида спорта
5. Выдающиеся отечественные спортсмены
6. Самоконтроль в процессе занятий спортом

Общая физическая подготовка.

Материал для СОГ 1-го, 2-го года обучения.

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 перемещении: 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: «равняйсь», «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.

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.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы:

Упражнения	Методические указания	
	1-й год обучения	2-й год обучения
1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг, медленно и быстро.	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг, медленно и быстро
2. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем.	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг, медленно и быстро.	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг, медленно и быстро
3. Подтягивание в висе лёжа на низкой жерди или перекладине	3 серии по три раза в быстром темпе	
4. В висе на высокой перекладине или верхней жерди	2 серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа	До отказа и вполовину от максимума в бысиром темпе
5. «Отжимание» в упоре лёжа (спина	Ноги на гимнастической	На стоялках, в одной

прямая)	скамейке, в одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 с.	серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 с.
6.Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг	До 2 кг
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической стенке или на опоре (25-30 см) Выполнять быстро и медленно	
8. Лёжа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро,12 раз 2-3 серии с паузами отдыха 20 с.	Быстро,16 раз 2-3 серии с паузами отдыха 20 с.
9. Лёжа на животе, прогнувшись, руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 5-7 серий	12-15 раз,5-7 серий
10.То же на правом и левом боку	-//-	-//-
11.В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	5 -8 раз, 4-5 серий Паузы для отдыха 6-8 с.	8-10 раз, 5-6серий Паузы для отдыха 6-8 с.
12. Угол в висе на гимн. стенке (держать)	6 с, 4-5 серий, паузы 5 с.	8 с, 4-5 серий, паузы 3 с.
13.Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены - сгибание туловища до прямого угла	Быстро 10 раз, 4-5 серий, паузы до 8 с.	Быстро 15 раз, 5-6 серий, паузы до 8 с.
14.То же, сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время	
15.То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз – поднимание туловища до горизонтального положения	-//-	-//-
16. Эти же упражнения, закреплены руки, поднимание ног	-//-	-//-
17.Эти же упражнения лёжа лицом вниз	Выполнять до отказа	
18.»Прилипалочка» - упор лицом вниз к ст., касаясь опоры всем телом	3 с, 5 серий, пауза 6 с	6 с, 5 серий, пауза 6 с
19. Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись	2 раза, 3 серии, паузы 5 с.	3 раза, 5 серий, паузы 5 с.
20. Лазанье и передвижение в висе на гимнастической стенке	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны	
21. Лазанье по канату, шесту, с помощью ног	3 м	4 м
22.Из упора присев перекат наз. - перекат вперёд - прыжок вверх прогнувшись - упор присев	Выполнение в быстром темпе	
23. Отжимание в упоре лёжа на параллельных брусьях	-//-	5 раз в подходе
24. То же в упоре с прямой спиной	-//-	3х3 раза
25.Передвижение в упоре на параллельных брусья	-//-	Пот всей длине жерди 1-2 раза
26. Переворот силой в упор на н/ж или на перекладине	В подход 2 раза	В подход 3 раза

27. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подходе на каждой ноге	
	По 3 раза	По 5 раз
28. То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперёк	1-2 раза	3-4 раза

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения	Методические указания	
	1-й год обучения	2-й год обучения
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. Наклоны вперёд	Достать ладонями пол, держать 3 с.	Из седа ноги врозь под углом 90 ˚, держать 5 с.
4. «Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад	Опускание из осн. Стойки, норги прямые; из ст. на р.
5. Шпагаты	Переднее -задний и фронтальный	То же, одна нога приподнята (15-20 см) опоре
6. Махи ногами	У опоры вперёд, в сторону, назад	
	То же от приставленной ноги	То же из положения ноги одна вп. (45-90˚)
7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см	
8. Выкруты и вкруты в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	
9. Движения с гимнастической	Дв.снизу вверх и обратно в хв.сверху, снизу, обратном, в хв.снизу и св.	

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения	Методические указания	
	1-й год обучения	2-й год обучения
Со скакалкой двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой, 25-30 пр. (4 по 9)	Двойные, 35-40 прыжков
В длину с места	Толчком с двух и с одной	Толчком одной и двумя с наскока
С места на горку матов	3 серии по 12 пр. с паузами 5 сек., 25-30 см	3 серии по 20 пр. с паузами 5 сек., высота горки 35-40 см
Через гимнастическую скамейку или верёвку (на высоту 20-30 см)	С двух ног, вперёд, назад, боком	-
То же с продвижением прыжками вп., вл., через 4 м верёвку высотой 25-30 см.	-	На двух и поочерёдно на одной ноге
На поролоновом кубе или горке из 4	3-4 серии по 6 прыжков с	3-4 серии по 10

матов	паузами 6 с.	прыжков с паузами 5 с.
На обеих ногах с продвижением вперёд и назад	По всей длине акробатической дорожки или на помосте для в/упр. 2-3 прямые с паузами в форме ходьбы 5-7 с.	
В длину, соскоком на площадку 50х50 см	С высоты 40-45 см	С высоты 45-50 см
То же на горку матов	45-55 см	50-60 см

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения	Методические указания	
	1-й год обучения	2-й год обучения
Пробегание отрезков на скорость	15-20 м	20-25 м
Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направлений и остановки по неожиданной команде	
Выполнение упражнений на время	Упор присев – упор лёжа, 4-6 раз	Осн.стойка – упор присев – упор лежа – упор присев – встать. 6-8 раз

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения	Методические указания	
	1-й год обучения	2-й год обучения
Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий СФП (до отказа)		
Равновесие на одной ноге, держ.	-	-
Стойка на голове, держ.	-	До 50 с
Отмахи из упора на перекладине, н/ж брусьев	Без учёта высоты отмаха	Выше горизонтали

Техническая подготовка.

Мужские группы

Перекладина

1.1 Вис и размахивания в висе		
Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
Вис хв. сверху и снизу, в покое	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание
Размахивания изгибами хватом сверху	Пробное исполнение	Пробное исполнение
Мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой; сгибая руки (в лямках)	Пробное исполнение	Пробное исполнение
Бросковые (на махе вперёд) размахивания в висе хватом сверху, в лямках	Пробное исполнение	Пробное исполнение

Бросковые (на махе вперёд) размахивания в висе хватом сверху, в лямках	Пробное исполнение	Пробное исполнение
1.2 Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая перекладина)		
Упор и упор сзади хватом сверху и снизу на низкой перекладине. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно	Пробное исполнение	Пробное исполнение
Из упора хв.св. с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис	-	Пробное исполнение
Из упора хв.сн.с темпа отмах в стойку и переворот вперёд в вис	-	Пробное исполнение
1.3 Висы согнувшись сзади в статике и на махах		
Из виса хв. св.перемах согнувшись сзади и активные размахивания в нем	-	Пробное исполнение
1.4 Висы сзади, выкруты и полувыкручивания		
Вис сзади хв.св. в статике и с размахиваниями изгибами	-	Пробное исполнение
То же и бросковые размахивания	-	Пробное исполнение
То же, в висе сзади хв.сн. без вкручивания	-	Пробное исполнение
1.5 Хваты и перехваты		
Размахивания в висе одна обратным хватом (левая, правая)	-	Пробное исполнение
1.6 Движения дугой		
Махи дугой из виса простые	-	Пробное исполнение
Простые соскоки дугой из упора, из стоя согнувшись	-	Пробное исполнение
1.7 Соскоки и перелёты с контрвращением		
Соскоком м. вп.с размахиваний разной амплитуды	-	Пробное исполнение

Брусья

2.1 Упор и размахивания в упоре		
Упор	-	Пробное исполнение Разучивание
Упор углом	-	Пробное исполнение Разучивание
Размахивании в упоре с прогрессирующей амплитудой	-	Пробное исполнение Разучивание Освоение Совершенствование
2.2 Движения из виса согнувшись		
Ординарный спад из упора в вис согн.	-	Пробное исполнение Разучивание

Кольца

3.1 Вис и размахивания в висе		
Вис	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение
Размахивания в висе	-	Пробное исполнение

Конь-махи

4.1 Упоры и плоские махи		
Статические упор , упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение
Упоры в ручках, т.и р., теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево-вправо) «рукохождением»	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение
Размахивание в упорах продольно без перемахов	-	Пробное освоение
Размахивания с одноименными перемахами ординарные	-	Пробное освоение
4.2 Круги продольно и универсальный круг		
Круги на круглом «грибке»	-	Пробное исполнение

Опорный прыжок

5.1 Прямые прыжки		
Козёл в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание освоение
Козёл в длину: прыжок ноги врозь	-	Пробное исполнение Разучивание
Козёл в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня		Пробное исполнение
5.2 Прыжки переворотом вперёд		
Стол: отталкиванием с трамплина, минитрампа переворот вперёд прогнувшись	-	Пробное исполнение
То же через коня в ширину, отталкиванием с мостика	-	Пробное исполнение

Акробатика

6.1 Упоры, равновесия, стойки		
Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках	Освоение Совершенствование	Совершенствование
Упоры присев, стоя согнувшись, лёжа на бедрах, лёжа, лёжа сзади	Освоение Совершенствование	Совершенствование
«Мост» из положения, лёжа на спине, наклоном назад	Пробное исполнение Разучивание Освоение	Разучивание Освоение Совершенствование
Полушпагат или шпагат (правый, левый)	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение Совершенствование
Фронтальный («прямой») шпагат	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение Совершенствование
Стойка на одной ноге, другая вперёд, в сторону	Освоение совершенствование	Совершенствование
Равновесие на одной ноге, ординарное	Пробное исполнение	Разучивание

(«ласточка»)	Разучивание	Освоение Совершенствование
Равновесие на одной ноге, боковое	-	Пробное исполнение
Из упора присев стойка на голове и руках	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение
Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнёром	-	Пробное исполнение
6.2 Простые прыжки		
Простой прыжок на месте и приземление	Разучивание Освоение Совершенствование	Освоение Совершенствование
Прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика	-	Пробное исполнение Разучивание Освоение
То же, что п.6.2.1, с разбега	-	Пробное исполнение Разучивание Освоение Совершенствование
То же с наскоком на мостик, с приземлением на мат	-	Пробное исполнение
То же с поворотом кругом и доскоком	-	Пробное исполнение
Темповой подскок («вальсет»)		
6.3 Перекаты, кувырки, кульбиты		
Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Разучивание Освоение Совершенствование	-
В положении группировки, лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Пробное исполнение Разучивание Освоение	Разучивание Освоение Совершенствование
То же, до упора присев при дв.вп. и до высокого упора на лопатках при дв.наз.	-	Пробное исполнение Разучивание Освоение Совершенствование
Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	Пробное исполнение Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование
Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперёд	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание
То же с серией темповых кувырков	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание
6.4 Сальто назад		
Сальто назад с места	-	Пробное исполнение
6.5 Перевороты и сальто боком		
С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание
С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком	-	Пробное исполнение

Батут

7.1 Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи»		
Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
Пробные перемещения по всем частям сетки, шага, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками	Освоение	Освоение
То же с опорой о сетку в положении седа, на четвереньках, упора присев, на коленях, лежа на спине выпрямившись и согнувшись, на животе	Освоение	Освоение
Кувырки вперёд и назад на сетке, перекаты боком	Освоение	Освоение
Прыжки со смещение по сетке	Освоение	Освоение
Прыжки простые во всех зонах сетки	Освоение	Освоение
Кач в центре сетки	Пробное исполнение	Разучивание
Прыжки с контрсмещениями	Освоение	Освоение
7.2 Прыжки с вращениями по четвертям		
Прыжки назад с ног на спину	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание Освоение
Прыжок на спину согнувшись – отскок разгибом в ст. на ноги	-	Пробное исполнение
Прыжок на живот-отскок назад в ст. на ноги	-	Пробное исполнение
7.3 Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями		
Качи си поворотами от опоры	-	Пробное исполнение
7.4 Типовые соединения и комбинации		
комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры. с простыми поворотами	освоение совершенствование	освоение совершенствование

Женские группы

Брусья разной высоты

1.1 Вис и размахивания в висе		
Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
Вис хв. сверху и снизу, в покое	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание
На верхней жерди размахивания изгибами разными хватами	-	Пробное исполнение
1.2 Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка		
Упор и упор сзади хватом сверху и снизу на низкой перекладине, нижней жерди брусьев р.в. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменой хвата	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение
1.3 Движения в висах и упорах согнувшись		
На н.перекладине хв. св. вис согн. сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок)	-	пробное исполнение
1.3 Подъёмы разгибом		

Из виса на ср. перекладине и изолированной ж. подъемы одной упор верхом	-	пробное исполнение

Бревно

2.1 Стойки на ногах, равновесия, их перемены		
Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в стону; то же на полупальцах, в полуприседах и др.	Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование
То же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами	Разучивание освоение	освоение совершенствование
То же в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений	Разучивание освоение	освоение совершенствование
То же, что, на зауженной опоре	Пробное исполнение разучивание	разучивание освоение совершенствование
2.2 Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		
Седы на бревне, упор продольно, то же сзади, уп. ноги врозь поперёк, продольно, упоры присев, лежа, лежа сз., стоя согнувшись и др.	Пробное исполнение разучивание	разучивание освоение совершенствование
Положения лежа на спине, животе	Пробное исполнение разучивание	разучивание освоение совершенствование
То же, в форме комбинаций	Пробное исполнение разучивание	разучивание освоение совершенствование
2.3 Перемещения и прямые прыжки		
Шаги простые вперёд, боком, назад	Разучивание освоение	Освоение совершенствование
То же, в ритмованной форме, со сменой ног	Пробное исполнение	Пробное исполнение разучивание
Беговые шаги на месте, с продвижением вперёд, боком приставными и скрестно	Пробное исполнение	разучивание освоение
Прыжки на месте простые	Пробное исполнение	разучивание освоение
Темповый подскок с шага и разбега	-	пробное исполнение
То же, что с поворотами поперек-продольно и рахличными дв.руками		пробное исполнение разучивание освоение
То же, с увеличением высоты и приходом в остановку	-	пробное исполнение разучивание
То же. с поворотами кругом	-	пробное исполнение

2.4 Маховые и толчковые повороты		
Повороты на 90, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, в равновесие	-	пробное исполнение
2.5 Перекаты и кувырки		
Из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках	-	пробное исполнение
2.6 Входы и вскоки		
Из упора стоя наскоки в упор продольно, с поворотом в седы, с перемахами одной, двумя в упор верхом, упор сзади и др.	пробное исполнение разучивание	разучивание освоение совершенствование
С разбега, с мостика, махом одной толчком др. вскок в ст. на одной поперёк в остановку и в проход вперед	-	пробное исполнение
То же, с опорой руками в упоры стоя, присев. седы	-	пробное исполнение разучивание

Опорный прыжок

3.1 Прямые прыжки		
Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
Козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись	-	Пробное исполнение разучивание

Акробатика

4.1 Упоры, равновесия, стойки		
Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках	Освоение Совершенствование	освоение Совершенствование
Упоры присев, стоя согнувшись, лёжа на бедрах, лёжа, лёжа сзади	Освоение Совершенствование	освоение Совершенствование
«Мост» из положения лёжа на спине, наклоном назад	Пробное исполнение Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование
Переднее-задний полушпагат или шпагат	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение Совершенствование
Фронтальный («прямой») шпагат	Пробное исполнение	Разучивание Освоение
Стойка на одной другая вперёд, в сторону	Освоение совершенствование	освоение Совершенствование
Равновесие на одной ординарное («ласточка»)	Освоение Совершенствование	Освоение Совершенствование
Из упора присев стойка на голове и руках	-	пробное исполнение
4.2 Простые прыжки и приземления		

Простой прыжок на месте и приземление	Освоение Совершенствование	Освоение Совершенствование
Прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика	Освоение Совершенствование	Освоение Совершенствование
То же, с разбега	разучивание освоение	разучивание освоение
То же с наскоком на мостик, с приземлением на мат	пробное исполнение	Разучивание Освоение Совершенствование
То же с поворотом кругом и доскоком	пробное исполнение	Разучивание Освоение Совершенствование
Темповой подскок («вальсет»)	пробное исполнение	Разучивание Освоение
4.3 Перекаты, кувырки, кульбиты		
Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование
В положении группировки, лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение Совершенствование
То же, до упора присев при дв.вп. и до высокого упора на лопатках при дв.наз.	пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание Освоение
Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	-	пробное исполнение разучивание
Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперёд	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание
То же с серией темповых кувырков	-	Пробное исполнение Разучивание
Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев	-	пробное исполнение
То же с серией быстрых кувырков назад	-	пробное исполнение
4.4 Перемахи и круги ногами		
Из упора лёжа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лёжа сзади	-	пробное исполнение
4.5 Непрыжковые перевороты		
Махом одной, толчком другой через ст.на р. полупереворот вперед в «мостик»	-	пробное исполнение
Из «мостика» полупереворот назад через ст. на р.	-	пробное исполнение
4.7 Перевороты и сальто боком		
С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону	-	Пробное исполнение Разучивание освоение
С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком	-	Пробное исполнение разучивание

Хореографическая подготовка

на этапе СОГ 1-го и 2-го годов обучения

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°).
2. Переход из I п. во II, из I п. 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 п.; приседы (гран плие) по I, Н. Ш п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются ли-Цом, затем боком к опоре.
7. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (впе-Р^е^Д, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.
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 пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.
3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
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 (выворотно), 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 сгИ' бания ног в выворотное положении (пассэ).
14. То же, но в упорах на предплечьях.
15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг ДрУ га. 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 седе - 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 в и.п.
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 седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
28. То же, но в положении лежа на спине.
29. 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.
30. 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).
31. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
32. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.
33. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгиба-Ия ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового исовременного танца.

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.
4. 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. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.
4. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Проведение тестов для СОГ 1-го и 2-го года обучения

Юноши

1. Челночный бег 2х10м проводится в зале на резиновой или тафтинговой дорожке. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый берет из квадрата, начерченного перед стартовой линией (30 х 30 см), кубик (размер стороны кубика 50 мм) и пробегает дистанцию, в конце которой в аналогичном квадрате за финишной линией находится кубик другого цвета; бегун меняет кубики и возвращается назад. На старте секундомер включается в момент прикасания к кубику РУкой и

выключается, когда замененный кубик по окончании второй части бега коснулся поверхности квадрата. Бросать кубик в квадрат запрещается.

2. Бег на 20 м с высокого старта также проводится на резиновой или тафтинговой дорожке. У занимающихся 1-го года обучения тест принимают стартер и секундометрист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундометрист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении финишной линии ногой. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта.

3.Прыжок вдлину сместа. Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

4. Лазанье по канату (4 м) выполняется без помощи ног из положения сидя ноги врозь. Поднятая вверх рука участника держит канат в месте нижней 4-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки. Занимающихся 11 лет и старше выполняют лазанье в висе углом ноги врозь (угол между разведенными ногами не менее 90°). При невыполнении этого требования лазанье не засчитывается.

5.Подтягивание ввисе на перекладине выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения - средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.

6. Поднимание ног допрямого угла в висе на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.

7. Угол в висе на гимнастической стенке - Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положе-нии угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги

8. «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.

9. Отжимание вупоре лежа на параллельных гимнастических скамейках. Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч испытуемых. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «провалива-ния» живота и неодновременного отжимания руками счет прекращается.

10.9.Отжимание вупоре набрусьях. Засчитывается полное опускание в упор на согнутых руках при полном последующем из выпрямлении. Не допускается сгибание в тазобедренных суставах.

11.10. Поднимание прямых ногизвиса углом ввысокий уголв висе на гимнастической стенке. Окончанием подъема считается момент касания носками ног рейки над головой. Полное возвращение ног в стартовое положение (прямой угол) обяза-тельно. Движение возобновляется только после касания ногами руки проводящего, обозначающего положение прямого угла.

12.11.Стойка наголове ируках (держать) выполняется на помосте для вольных упражнений. В случае удержания стойки менее 5 с допускается вторая попытка.

13.12-17. Упражнения нагибкость иподвиж-ность всуставах (ориентировочные сбавки за ошибки, в долях балла, рис. 2).

14.Шпагаты: левой (правой) вперед, «прямой»:

15.а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу - 1,0;

16.б) то же, но руки в стороны - 0,8;

17.в) ноги до колен касаются пола, руки в стороны - 0,6-0,4;

18.г) ноги почти полностью прилегают к полу и слегка согнуты - 0,3-0,2;
19.д) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки верх - без сбавки.
20.Наклон вперед. Выполняется из седа ноги врозь (ноги разведены на 90°):
21.а) наклон туловища меньше 45° - 1,0;
22.б) наклон туловища равен 45° - 0,8;
23.в) наклон туловища больше 45° - 0,6;
24.г) туловище почти касается пола - 0,5-0,3;
25.д) туловище касается пола плечами - 0,2-0,1;
26.е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх - 0,0.
Мост (исх. положение - произвольное):
27.а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°-1,0;
б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали - 0,8-0,6;
в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали - 0,5-0,3;
г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу - 0,2-0,1;
д) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу - 0,0.
Удержание ноги. Время фиксации - не менее 2 с.
а) Правой, левой вперед, в сторону:
-тело прямое, руки в стороны, нога ниже прямого угла-1,0;
- то же, но нога параллельно полу - 0,8;
- то же, но носок на уровне груди - 0,5;
- то же, но пятка на уровне плеча - 0,3;
- то же, но пятка на уровне уха - 0,1;
- то же, но пятка выше головы - 0,0.
б) Нога назад, руки вверх (2 с):
- нога поднята до 45° - 0,8;
- то же, нога на высоте от 45 до 90° - 0,5;
- то же, нога на высоте от 90 до 135° - 0,4-0,1;
- то же, носок на уровне плеч - 0,0.

18. Высокий угол в упоре (на брусьях, с 11 лет на помосте). Прямые ноги расположены вплотную к туловищу. Допускается отклонение ног от вертикали не более, чем на 10°.

19. Стойка силой согнувшись («спичаг») на брусьях. Выполняется из упора углом (обозначить). Выполнением считается выход в стойку на руках (обозначить). Возвращение в исходное положение упора углом через положение согнувшись. При сгибании рук выполнение не засчитывается (об этом гимнаст заранее предупреждается).

20. Подъем силой на кольцах. Выполняется глубоким хватом из фиксированного виса, при взятии глубокого хвата допускается помощь. В подъеме разрешается незначительное сгибание в тазобедренных суставах. Обязательно полное выпрямление рук в упоре. Опускание в вис - через согнутые руки. Повторение - из виса на полностью выпрямленных руках.

21. Силой согнувшись согнутыми руками стойка на руках на кольцах. Выполняется из упора уг лом (обозначить при каждом повторении). Опора плечами о крепления Колец не допускается. Засчитывается обозначенная стойка с выпрям ленными руками. Опускание из стойки в упор углом выполняется со гнувшись. В случае падения из стойки отсчет количества повторений прекращается.

22. Горизонтальный вис сзади на кольцах (держать). Приход в вис сзади (прямым телом или прогнувшись) осуществляется произвольно. Секундомер отключается при опускании ног ниже горизонтали.

23.Стойка на руках силой согнувшись согнутыми руками на брусьях. Выполнением считается обозначенная стойка. Опускание в исходное положение - упор углом (обозначить) осуществляется согнувшись.

24.Круги двумя на количество, на коне с ручками. Начало - произвольное. При неудачном начале (выполнение не более 5 кругов) разрешается вторая попытка. Техника кругов не оценивается.

25.Стойка на руках на помосте, на время. Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.

26. Горизонтальный упор на прямых руках ноги врозь на брусьях, для гимнастов 11-12 лет. Выполняется из произвольного положения (упора углом, опусканием со стойки или махом назад и др.). Положение тела прямое или слегка прогнутое, линия «плечевая ось - голеностопная ось» параллельна жердям.

27. Горизонтальный упор на прямых руках. Требования те же, что и для теста 26.

28. Из стойки на плечах силой стойка на руках, на брусьях. Выполняется прямым телом, включая опускание в исходное положение на полностью согнутые руки.

29.Горизонтальный вис спереди на кольцах. Приход в вис спереди произвольный. Тело прямое. При опускании ног ниже горизонтали секундомер выключается.

30. Стойка на руках силой, прогнувшись (бланш) на кольцах. Выполняется из упора углом (обозначить) через согнутые руки. Тело в упоре прямое или прогнутое без опоры о крепления колец. Стойка на руках обозначается. Опускание со стойки в упор углом - согнувшись.

31.Упор руки в стороны («крест») на кольцах (с 15 лет). Разрешается глубокий хват. В «кресте» плечи не выше верхнего края колец. Допускается незначительное провисание в плечах (кисти на уровне головы). Кисти с кольцами, туловище и ноги должны располагаться в одной плоскости.

32. Стойка на руках на кольцах (держать). Приход в стойку произвольный. Выполненной считается стойка на прямых руках без касания крепления колец.

Девушки

1. Челночный бег 2х 10 [1].
2. Бег на 20 мс высокого старта.
3. Прыжок в длину с места.

4.Лазанье по канату (3м).

5. Подтягивание в висе на верхней жерди р/в брусьев или на перекладине.
6. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке.
7. Угол в висе на гимнастической стенке.

8.Отжимание в упоре лежа на параллельных гимнастических скамейках.

9. Отжимание в упоре на брусьях.

10.Поднимание прямых ног из виса углом в высокий угол в висе на гимнастической стенке.

11.Стойка на голове и руках.

12-18.Упражнения на гибкость: шпагаты, наклон вперед, мост, удержание ноги.

19. Высокий угол в упоре продольно на бревне. При выполнении ноги должны быть параллельно туловищу. Допускается отклонение от вертикали не более, чем на 10°.

20. Переворот в упор силой на верхнюю жердь р/в брусьев. Выполняется с прямыми ногами, без рывков и пауз. Засчиты-вается выполнение только на прямые руки. Опускание в вис выполняется «сползанием» через согнутые руки, сдержанно. Для предупреждения размахивания и фиксации виса необходима помощь ассистента, стоящего под н.ж.

21. Стойка на руках силой согнувшись, прямыми руками («спичаг») из упора углом ноги врозь вне (обозначить) на бревне продольно.

Разрешается страховка в стойке для предупреждения возможного падения. Требования: прямые руки и ноги, самостоятельное опускание в и.п.

22. Из упора на н.ж. отмах в вис - подъем Разгибом. Учитывается высота отмаха: для занимающихся 8-10
лет - носки не ниже уровня жерди, для 11-13-летних - не ниже горизонтали (30°), для 14-летних и старше - не ниже 45°.

23. Напрыгивание на горку матов. Высота горки: для 8-10-летних - 45 см, для 11-летних - 50 см, для 12-13 лет - 55 см. Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 1 мин.

24. Стойка на руках на помосте.

25. Горизонтальный вис сзадинан/ж.

26. Горизонтальный вис спереди на жерди ноги врозь. Таз и спина должны составлять горизонтальную линию по отношению к полу, разведение ног и тазобедренный угол не лимитируются.

27. Стойка силой согнувшись («спичаг») на стоялках или низких параллельных брусьях. Выполняется из упора углом (обозначить).

28. Махом стойка на руках на нижней жерди р/в брусьев. Выполняется прямыми руками, в темпе. В случае касания ногами в/ж упражнение прекращается. Оценивается количество повторений, выполненных без пауз.

29. Круги прямым телом в висе на в.ж. Выполняются в любую удобную для гимнастки сторону на брусьях, сведенных таким образом, чтобы при прохождении виса спереди н.ж. была под голенью. Перед началом разрешается качнуть гимнастку в сторону.

' Методику тестирования в упражнениях 1-18, 24, 25, 27 см. выше, в разделе Методики тестирования для гимнастов-мужчин.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП
для зачисления на этап СОГ 1-го года обучения отделения спортивной гимнастики

		Юноши			Девушки		
		Низк.	Средн.	Высок.	Низк.	Средн.	Высок.
1	Бег 30 м, с	8,0	7,9-7,0	6,6 и ниже	8,2	8,1-7,2	7,1 и ниже
2	Прыжок в длину с места, см	110 и ниже	111-141	142 и выше	95 и ниже	96-129	130 и выше
3	Наклон вперёд из положения сидя, см	1 и ниже	3-5	+ 9 и выше	2 и ниже	6-9	+12 и выше
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (дев.), кол-во раз	1	2	3 и выше	2 и ниже	4-7	8 и выше

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на этапе СОГ
1-го года обучения отделения спортивной гимнастики

		Юноши			Девушки		
		Низк.	Средн.	Высок.	Низк.	Средн.	Высок.
1	Бег 30 м, с	7,5	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6	7,5-6,4	5,8 и ниже
2	Прыжок в длину с места,	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше

	см						
3	Челн.бег, 3х10 м, с	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (дев.), кол-во раз	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
5	Поднимание ног в угол в висе, кол-во раз	1-2	3-5	6 - >>	1	2-4	5- >>
6	Три шпагата, мост, сидя наклон вперёд (сбавки)	3,6 - >>	3,5-1,6	0,0-1,5	3,6 - >>	3,5-1,5	0,0-1,5

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на этапе СОГ
2-го года обучения
отделения спортивной гимнастики

		Юноши			Девушки		
		Низк.	Средн.	Высок.	Низк.	Средн.	Высок.
1	Бег 30 м, с	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Прыжок в длину с места, см	100 и ниже	125-145	165 и выше	90 и ниже	125-140	155 и выше
3	Челн.бег, 3х10 м, с	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (дев.), кол-во раз	1	2-3	4 - >>	3 - >>	6-10	14 и выше
5	Поднимание ног в угол в висе, кол-во раз	1-2	3-6	7 - >>	1-2	3-5	6 - >>
6	Три шпагата, мост, сидя наклон вперёд (сбавки)	3,6 - >>	3,5-1,5	0,0-1,5	3,6 - >>	3,5-1,5	0,0-1,5

Результативность занятий

Данные	Группы подготовки	Группы начальной (предварительной) подготовки
Возраст занимающихся (лет)	М	7-8 лет

	Ж	6-7 лет
Год занятий		1-2 г.о.
Спортивный разряд		3 юн.
Количество занимающихся в одной группе		8-10
Количество занятий в неделю		3-5
Количество учебных часов в неделю		6-10
Орг. формы занятий		ДЮСШ

Литература

Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, - М.Советский спорт. 2005 – 234 с.

1. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969

2. Болобан М.М. Дидактика и высшее мастерство акробатов. Теория и практика физической культуры -1981 № 5.

3. Гимнастика: Учебник для института физкультуры / Под общ. ред. док. пед. наук, проф. А.М. Шлемина и канд. пед. наук А.Т.Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

4. Гимнастика: Учебное пособие для студентов факультетов физвоспитания пединститутов. – М.: Просвещение, 1982.

5. Гимнастика: Учебник для техникумов физкультуры / под общ. ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

6. Коркин В.П. Начинайте с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.

7. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М,: Физкультура и спорт 1974.

8. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1993.

9. Классификационная программа по спортивной гимнастике категории « Б» - М.: Госкомспорт, 1964.

10. Классификационная программа по акробатике категории «Б» - М.: Госкомспрот, 1984.

11. Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере. М.: Просвещение, 1966.

12. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981

13. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов,- М.: Физкультура и спорт, 1968.