

Управления образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»

Принята на заседании
Педагогического совета

от «04» 08 20 15 г.
Протокол № 4

Утверждаю:

Директор

МБУ ДО ДООСЦ «Юность»

Камезин А.Ю.

«24» 08 20 15 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике
для спортивно-оздоровительных групп

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Иванова Наталья Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Псков, 2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дополнительная **общеразвивающая** программа по художественной гимнастике» - является дополнительной образовательной программой физкультурно - спортивной направленности.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказов Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и №730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Юность» отделения художественной гимнастики призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком

Настоящая программа выполнена на основе методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий, укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств, трудолюбия, развития физических качеств.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленных имеющимся в нашем распоряжении нестандартным спортивным залом;
- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях;

- общая физическая подготовка детей с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

Основной **целью** программы является создание условий для воспитания всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни, развитие устойчивого интереса занятиями гимнастикой.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.
2. Развивать физические качества спортсменов.
3. Обучить основам техники и тактики спортивной гимнастики.
4. Повышать уровень общей физической подготовки гимнастов, участвовать в городских соревнованиях.

Возраст детей: от 6 лет до 17 лет.

Сроки реализации: 3 года

Этапы: спортивно-оздоровительный весь период.

Формы занятий по художественной гимнастике:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Спортивно-оздоровительные лагеря;
5. Спортивно-массовые мероприятия.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	6-17 лет	15	30	6

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся.
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Выступление на городских соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях.

Формы подведения итогов реализации программы: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Содержание изучаемого курса

Годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительных групп отделения спортивной гимнастики 6-17 лет

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
II.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	96
	1. Развитие скоростно-силовых качеств	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
	2. Развитие гибкости	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
	3. Развитие координационных способностей	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
III.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	7	7	8	6	83
	1. Шпагаты, мост	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
	2. Упражнения на равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
	3. Стойки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
	4. Хореографическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	40
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	5	8	8	8	7	8	8	7	8	8	5	80
	1. Акробатика	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	40
	2. комплексы с предметами	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
	3. Ритмическая гимнастика	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2			4
VI.	Участие в соревнованиях								2				2
	Всего часов	25	26	26	26	24	26	26	26	27	26	18	276

Методическое обеспечение образовательного процесса

Успех в стабильными занятиями гимнастикой определяются:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения физкультурно-оздоровительной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательным участием гимнастов в образовательном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения учебно-тренировочных занятий лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при

планировании подготовки гимнасток является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать следующее:

- Строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнасток; Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
- Непрерывное совершенствование технического мастерства;
- Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом уровня спортивного мастерства;
- Одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах обучения.

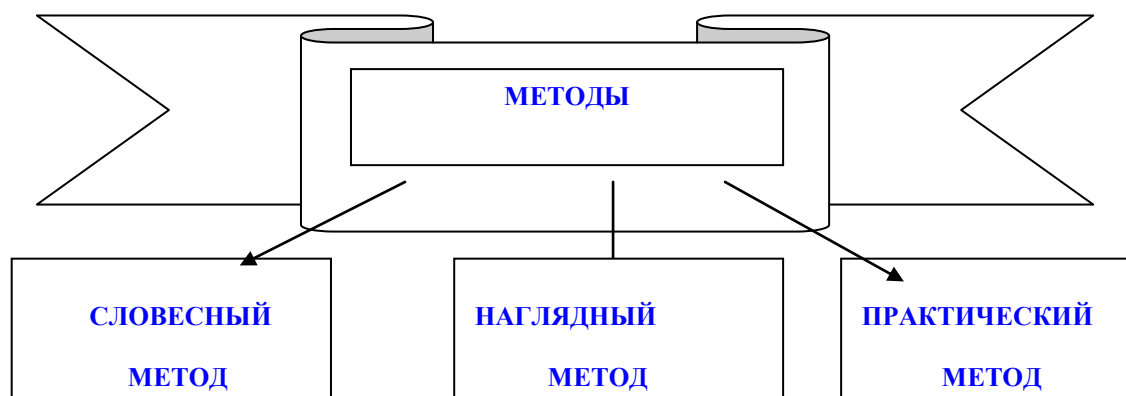
Основными задачами при работе со спортивно-оздоровительными группами должны быть:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Повышение уровня развития основных физических качеств;
- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.) ;
- Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения;
- Овладение техникой базовых упражнений с предметами;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;

Формы занятий художественной гимнастикой:

1. Теоретические и практические.
2. Тестирование (промежуточное и итоговое).
3. Участие в соревнованиях.
4. Восстановительно-профилактические мероприятия.
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса.
6. Индивидуальные занятия.
7. Домашнее задание.
9. Спортивно-оздоровительные лагеря.
10. Спортивно-массовые мероприятия.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ



Словесный метод:

1. Беседа, рассказ, объяснения, разбор
2. Указания, распоряжения, описания.

Наглядный метод:

1. Использование учебных, наглядных пособий
Видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнасток;
2. Демонстрация (живой показ, пример).

Практический метод:

1. Метод упражнений;
2. Целостный и расчленённый методы разучивания;
3. Соревновательный метод;
4. Игровой метод;
5. Метод круговой тренировки.

Средства организации и проведения образовательного процесса по художественной гимнастике.

Общая физическая подготовка:

1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
2. упражнения для развития силы мышц рук
3. упражнения для развития мышц брюшного пресса
4. упражнения для развития мышц спины
5. упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
6. упражнения для развития выносливости
7. упражнения на гибкость и подвижности в суставах
8. упражнения для развития координации
9. элементы хореографии

Специальная физическая подготовка:

1. наклоны вперед из различных исходных положений, шпагаты, «мост»
2. махи ногами
3. стойки на руках
4. упражнения ритмической гимнастики
5. упражнения для развития специальной прыгучести

6. упражнения для улучшения техники разбега
7. хореографическая подготовка

Специальные упражнения по технической подготовке, применяемые на спортивно-оздоровительном этапе

1. Акробатика

- наклоны туловища из различных исходных положений
- «шпагат»
- упражнения в «мостах»
- перекаты в группировке, стойка на лопатках
- кувырки
- стойка на руках
- переворот боком, назад, вперед
- элементы хореографии

2. Ритмическая гимнастика

- гимнастические комбинации
- комплексы упражнений

3. Предметная подготовка

- со скакалкой
- с обручем
- с мячом
- с лентой

Упражнения со скакалкой	Прыжок, вращая скакалку вперед Прыжок, вращая скакалку назад Спираль На скачке бросок двух концов скакалки одной рукой Бросок скакалки за один конец Бег через скакалку, вращая ее вперед: 1 – бег, 2 – обкрутка правой руки с отпусканием и ловлей левого конца, 3-4 – то же, но с другой, 5 – бег, 6 – бег, руки скрестно, 7-8 – то же
Упражнения с обручем	Бросок обруча в боковой плоскости Бросок вертикальной вертушкой Бросок обруча в лицевой плоскости Перекат обруча из руки в руку по плечам Прыжок в обруч Обратный кат обруча по полу
Упражнения с мячом	Восьмерка Перекат мяча из руки в руку по плечам Бросок мяча Последовательные отбивы мяча: кистью, грудью, локтем, голенью
Упражнения с лентой	Змейка Спираль Круги лентой Бросок ленты

Психологическая подготовка

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс в современной гимнастике не могут успешно осуществляться без учёта психологического фактора в подготовке. Для этого используются организационно-педагогические приёмы, основными задачами которых является:

- 1.Создание психологического комфорта во время тренировки с каждым учеником.
- 2.Правильная оценка своих побед и возможных поражений, воспитание уверенности в своих силах и стремление к достижению лучшего результата.
- 3.Овладение приёмами внушения и самовнушения, адаптации к ожидаемым условиям, идеомоторной подготовкой к выполнению упражнения.
- 4.Воспитание способности концентрировать внимание и сохранять его на высоком уровне до окончания упражнения.
- 5.Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
- 6.Применение аутогенной тренировки (полное расслабление мышц, достижения состояния покоя).
- 7.Систематическое обращение к соревновательной модели: сокращение разминки, выполнение упражнения на оценку, привлечение зрителей.
- 8.Поощрение удачных исполнений педагогическими средствами-похвалой и др.

Распределение средств и методов педагогической подготовки зависит от психологических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебных занятий.

Критерии оценки образовательного процесса

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Освоение теоретического раздела программы.

Контрольно - переводные нормативы по этапам подготовки.

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения			
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Хореографическая подготовка	Участие в соревнованиях
Спортивно-здоровительный этап	СОГ	7-17	вып.	-	вып.	1

Контрольные испытания

№	Упражнения	Критерии оценки	Методические указания
1.	Вис углом	5-10 раз	Упражнение выполняется на гимнастической стенке до угла 90 градусов
2.	Бег на 20 м	4-4,5 сек.	Спортсменка выполняет 2 попытки. Засчитывается лучший результат.
3.	Прыжок в длину с места	130-180 см.	Прыжок выполняется с места, толчком двух ног
4.	Шпагат	7-8 баллов	Выполняются шпагаты: на правую, левую и ноги врозь
5.	«Мост», «складка»	7-8 баллов	Плечи параллельно кистям, ноги прямые

Список литературы.

1. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000. – С. 54 – 56.
2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 326 - 327.
3. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985. – С.260.
4. Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех. //Спорт за рубежом. – М.: ФиС, 1986. - №1 - С. 10-12.
5. Дополнительная образовательная программа по спортивной гимнастике МБОУ ДОД «Гатчинская детско-юношеская спортивная школа № 1» (девушки) 2011 год.
6. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1987. – С. 218.
7. Казачек В. П., Войтенко Т. А. Ритмическая гимнастика.//Методические рекомендации – Фрунзе, 1985 - С. 18.
8. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 - С.4.
9. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 1999. - №1. - С. 11.
10. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006. – С. 74 – 79.
11. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83.
12. Мустев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. – Кемерово: КРИПКиПРО, 2004. – С.9.
13. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
14. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.
15. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
16. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 691 Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.
18. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? //Спорт в школе.- 2001. - №8 - С. 8-9.
19. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.

20. Солонинкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры в школе.- Л.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1991. – С. 4.
21. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – С.89.
22. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – С. 147.
23. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. – Новосибирск: НГПУ, 1999. – С. 83 – 95.
24. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. – Л.: ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1987 - С. 11; 22.
25. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121 – 122; 174 – 179;

Приложение 1. Нормативы по ОФП и СФП для гимнастов

Тесты	СФП гимнасток 5-7 лет											1,0-0,5
	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5			
Баллы												
1. Скоростно-силовая подготовленность												
1. Челночный бег 2×10 для 5-6 лет, с	6,6-7,1	7,2-7,7	7,8-8,3	8,4-8,9	9,0-9,5	9,6-10,1	10,2-10,7	10,8-11,3	11,4-11,9	12,0-12,5		
2. Бег 20 м, с	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	5,7-5,8		
3. Прыжок в длину с места, см	160-156	155-151	150-146	145-141	140-136	135-131	130-126	125-121	120-116	115-111		
2. Силовая подготовленность												
1. Подтягивание в висе на в/ж, кол-во раз	13-12	11-10	9	8	7	6	5	4	3	2-1		
2. Отжимание в упоре на парал. скамейках для 5-6 лет, кол. раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
3. Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке, кол. раз	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1		
4. Отжимание в упоре на брусьях, кол. раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
5. Угол в висе на гимн. стенке для 5-6 лет, кол. раз	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-7	6-3	2-1		
6. Высокий угол в висе на гимн. стенке, с	15,0-14,1	14,0-13,1	13,0-12,1	12,0-11,1	11,0-10,1	10,0-9,1	9,0-8,1	8,0-6,1	6,0-4,1	4,0-3,0		
7. Стойка согнувшись «спичаг» на бревне, кол. раз (с учетом кач-ва)	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1		

Тесты	Баллы									
	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5	1,0-0,5
3. Гибкость										
1. Три шпагата, мост, сидя наклон вперед (сбавки), для 5-6 лет	0,0-0,3	0,4-0,7	0,8-1,1	1,2-1,5	1,6-1,9	2,0-2,3	2,4-2,7	2,8-3,1	3,2-3,5	3,6-3,9
2. Три шпагата, мост, удержание (2 с) лев., пр., вперед, в стор. (сбавки) для 7 лет	0,0-0,3	0,4-0,7	0,8-1,1	1,2-1,5	1,6-1,9	2,0-2,3	2,4-2,7	2,8-3,1	3,2-3,5	3,6-3,9
4. Выносливость										
1. Стойка на голове и руках для 6-7 лет, с	25-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1
СФП гимнасток 8-10 лет										
1. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Бег 20 м с	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	200-191	190-181	180-171	170-161	160-151	150-141	140-131	130-121	120-111	110-100
3. Лазание по канату, с	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
2. Силовая подготовленность										
1. Высокий угол на бревне, с	42-37	36-31	30-25	24-19	18-13	12-9	8-7	6-5	4-3	2-1
2. Силой переворот в упор на в/ж, кол. раз	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1
3. Из виса углом на гимн. стенке высокий угол, кол. раз	27-25	24-22	21-19	18-17	16-15	14-12	11-9	8-3	2	1
4. Подъем разгибом на н/ж. раз	23-22	21-20	19-17	16-15	14-12	11-10	9-8	7-6	5-4	2-1
5. Стойка согнувшись «спичка» на бревне, кол. раз (с учетом кач-ва)	17	16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1

Тесты	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5	1,0-0,5
3. Гибкость										
Три шага., накл., мост, удерж. лев., пр., вперед., назад, в стор. (11 сбавок)	0,0-0,4	0,5-0,9	1,0-1,4	1,5-1,9	2,0-2,4	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-3,9	4,0-4,4	4,5-5,0
4. Выносливость										
1. Напрыгивание на горку 45 см, кол. раз	80-71	70-61	60-51	50-41	40-31	30-21	20-11	10-6	5	6/0
2. Стойка на руках на полу, с	90-81	80-71	70-61	60-51	50-41	40-31	30-21	20-11	10-6	5
СФП гимнасток 11-13 лет										
1. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Бег 20 м с	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	5,1-5,2
2. Прыжок в длину с места, см	210-201	200-191	190-181	180-171	170-161	160-154	155-151	150-146	145-141	140-135
3. Лазание по канату, с	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
2. Силовая подготовленность										
1. Высокий угол на бревне, с	44-41	40-37	36-31	30-25	24-19	18-13	12-7	6-3	2	1
2. Силой переворот в упор на в/ж, кол. раз	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
3. Извиса углом на гимн. стенке	35-34	33-30	29-26	25-22	21-18	17-14	13-10	9-6	5-3	2-1
4. Подъем разгибом на н/ж. раз	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
5. Стойка согнувшись «спичка» на бревне, кол. раз (с учетом кач-ва)	20-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2	1
6. В вися на в/ж круги прямым телом над н/ж, кол. раз	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1
3. Гибкость										
11 сбавок - сумма	0,0-0,4	0,5-0,9	1,0-1,4	1,5-1,9	2,0-2,4	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-3,9	4,0-4,4	4,5-5,0

Тесты	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5	1,0-0,5
4. Выносливость										
1. Напрыг. на горку 50 см – для 11 л., 55 см – для 12-13 лет, кол. раз	90-81	80-71	70-67	66-63	62-59	58-55	54-51	50-47	46-43	42-40
2. Стойка на руках на полу, с	100-91	90-81	80-71	70-61	60-51	50-41	40-31	30-21	20-11	10-5
СФП гимнасток 14-16 лет и старше										
1. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Бег 20 м с	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
2. Прыжок в длину с места, см	240-231	230-221	220-211	210-201	200-191	190-181	180-171	170-161	160-151	150-140
3. Лазание по канату, с	5,5-6,0	6,1-6,6	6,7-7,2	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,0	9,1-9,6	9,7-10,2	10,3-10,8	10,9-11,4
2. Силовая подготовленность										
1. Высокий угол на бревне, с	45-41	40-36	35-30	29-24	23-18	17-12	11-6	5-3	2	1
2. В висе на в/ж круги прямым телом над н/ж, кол. раз	22-21	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3
3. Горизонтальный вис сзади на н/ж, с	26-23	22-21	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-7	6-3	2
4. Горизонтальный вис спереди на н/ж	30-29	28-25	24-21	20-17	16-13	12-9	8-6	5-4	3-2	1
5. Стойка согнувшись «спичка», кол. раз (с учетом кач-ва)	12-11	10-9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Махом назад из упора на н/ж стойка (с учетом кач-ва), кол. раз	15	14	13	12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1
3. Гибкость										
11 сбавок - сумма	0,0-0,4	0,5-0,9	1,0-1,4	1,5-1,9	2,0-2,4	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-3,9	4,0-4,4	4,5-5,0
4. Выносливость										
1. Подъем разгобом на н/ж, кол. раз	26-23	22-21	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-7	6-5	4-2
2. Стойка на руках на полу, с	120-101	100-91	90-81	80-71	70-61	60-51	50-41	40-31	30-21	20-10

Тесты	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5	1,0-0,5
СФП гимнастов 5-8 лет										
1. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Челночный бег 2×10 для 5-6 лет, с	6,0-6,1	6,2-6,3	6,4-6,5	6,6-6,7	6,8-6,9	7,0-7,1	7,2-7,3	7,4-7,5	7,6-7,7	7,8-7,9
2. Бег 20 м, с	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	5,0-5,1	5,2-5,3	5,4-5,5
3. Прыжок в длину с места, см	170-166	165-161	160-156	155-151	150-146	145-136	140-136	135-131	130-126	125-121
2. Силовая подготовленность										
1. Подтягивание в висе на переклад.	15-14	13-12	11-10	9	8	7	6	5-4	3-2	1
2. Отжимание в упоре на паралл. скамейках (5-6лет)	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-8	7-4	3-1
3. Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке (5-6лет), раз	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2	1
4. Отжимание в упоре на брусьях, раз	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2	1
5. Угол в висе на гимнастической стенке (5-6 лет), раз	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
6. Угол в упоре на бр-х, раз	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
7. Поднимание ног из виса углом на гимнастической стенке, раз	15-14	13-12	11-10	9	8	7	6	5-4	3-2	1

Тесты	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5	1,0-0,5
3. Гибкость										
Два шпагата, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки)	0,0-0,5	1,0-1,2	1,4-1,6	1,8-2,0	2,2-2,4	2,5-2,6	2,7-2,8	2,9-3,0	3,1-3,2	3,3-3,5
4. Выносливость										
Стойка на голове и руках, с	30-25	24-18	17-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1
СФП гимнастов 9-10 лет										
1. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Бег 20 м с	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	5,0-5,1	5,2-5,3
2. Прыжок в длину с места, см	210-205	204-195	194-185	184-175	174-165	164-155	154-145	144-135	134-125	124-115
3. Лазание по канату, с	9,2-9,8	9,9-10,4	10,3-11,2	11,3-12,0	12,1-12,8	12,9-13,5	13,6-13,9	14,0-14,3	14,4-14,7	14,8-15,0
4. Стойка согн. (Спичаг) ноги врозь на брусках для 9 лет	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Высокий угол на брусках	15-14	13-12	11-10	9-8	7	6	5	4	3	2-1
6. Стойка согн. ноги вместе	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
7. Подъем силой на кольцах	7	6	6	5	5	4	4	3	2	1
8. Горизонтальный вис на кольцах	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5	4	3	2	1
9. Стойка силой на брусках	8	7	6	5	4	4	3	3	2	1

Тесты	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5	1,0-0,5
3. Гибкость										
Два шпагата, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки)	0,0	0,1-0,5	0,6-1,0	1,1-1,5	1,6-2,0	2,1-2,5	2,6-3,0	3,1-3,5	3,6-4,0	4,1-4,5
4. Выносливость										
1. Круги двумя на коне, раз	40-38	37-34	33-30	29-26	25-22	21-18	17-14	13-10	9-6	5-2
2. Стойка на руках на полу, с	60-57	56-51	50-45	44-39	38-33	32-27	26-21	20-15	14-9	8-3
СФП гимнастов 11-12 лет										
1. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Бег 20 м с	3,3-3,39	3,4-3,49	3,5-3,59	3,6-3,69	3,7-3,79	3,8-3,89	3,9-3,99	4,0-4,09	4,1-4,19	4,2-4,25
2. Прыжок в длину с места, см	220-215	214-205	204-195	194-185	184-175	174-165	164-155	154-145	144-135	134-125
3. Лазание по канату, с	8,4-8,6	8,7-9,0	9,1-9,4	9,5-9,8	9,9-10,2	10,3-10,6	10,7-11,0	11,1-11,4	11,5-11,8	11,9-12,2
2. Силовая подготовленность										
1. Стойка согн. (Спичаг) на бр-х	11-10	10-9	9-8	8-7	7-6	6-5	5-4	4-3	3-2	2-1
2. Высокий угол на пмосте	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
3. Горизонтальный вис сзади на кольцах	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
4. Стойка силой на брусьях	8	7	6	5	4	3	3	2	2	1
5. Горизонтальный упор ноги врозь на брусьях	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Тесты	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5	1,0-0,5
6. Подъем силой на кольцах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Гибкость										
Два шпагата, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки)	0,0-0,4	0,5-0,9	1,0-1,4	1,5-1,9	2,0-2,4	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-3,9	4,0-4,4	4,5-5,0
4. Специальная выносливость										
1. Круги двумя на коне, раз	50-41	40-35	34-31	30-27	26-23	22-19	18-15	14-11	10-7	6-4
2. Стойка на руках на полу, с	70-63	62-55	54-47	46-39	38-31	30-23	22-15	14-9	8-3	2-1
3. Стойка на руках на кольцах, для 12лет, с	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
СФП гимнастов 13-15 лет										
1. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Бег 20 м с	3,2-3,29	3,3-3,39	3,4-3,49	3,5-3,59	3,60-3,69	3,7-3,79	3,8-3,89	3,9-3,99	4,0-4,09	4,1-4,20
2. Прыжок в длину с места, см	240-231	230-221	220-211	210-201	200-191	190-181	180-171	170-161	160-151	150-140
3. Лазание по канату, с	6,8-7,1	7,2-7,5	7,6-7,9	8,0-8,3	8,4-8,7	8,8-9,1	9,2-9,5	9,6-9,9	10,0-10,3	10,4-10,8
2. Силовая подготовленность										
1. Стойка согн. (Спичаг) на бр-х	12-11	11-10	10-9	9-8	8-7	7-6	5-4	4-3	3-2	2-1
2. Высокий угол на пмосте	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
3. Горизонтальный упор на брусьях	8-7	7-6	6-5	5-4	4-3	3	3	2	2	1

Тесты	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5	1,0-0,5
4. Стойка силой с плеч, на брусках	10-9	9-8	8-7	7-6	6-5	5-4	4-3	3-2	2-1	1
5. Горизонтальный вис спереди на кольцах	8,0-7,1	7,0-6,1	6,0-5,1	5,0-4,1	4,0-3,6	3,5-3,1	3,0-2,6	2,5-2,1	2,0-1,6	1,5-1,0
6. Стойка силой на кольцах, для 13-14 лет, с	13-12	12-11	11-10	10-9	9-8	8-7	6-5	5-4	3-2	2-1
7. Стойка силой (бланш) на кольцах 15 лет, с	9-8	8-7	7-6	6-5	5-4	4-3	3-2	2-1	1	1
8. Упор руки в стороны, с 15 лет	6	6	5	5	4	4	3	3	2	1
2. Гибкость										
Два шпагата, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки)	0,0-0,4	0,5-0,8	0,9-1,2	1,3-1,6	1,7-2,0	2,1-2,4	2,5-2,8	2,9-3,2	3,3-3,6	3,7-4,0
4. Специальная выносливость										
1. Круги на теле коня поперек, раз	65-56	55-49	48-39	38-31	30-23	22-17	16-13	12-9	8-5	4-2
2. Стойка на кольцах	40-37	36-33	32-29	28-25	24-21	20-17	16-13	12-9	8-5	4-2

Тесты	СФП гимнастов 16-17 лет и старше										
	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5	1,0-0,5	
1. Скоростно-силовая подготовленность											
1. Бег 20 м с	3,00-3,09	3,1-3,19	3,2-3,29	3,3-3,39	3,4-3,49	3,5-3,59	3,6-3,69	3,7-3,79	3,8-3,89	3,9-4,0	
2. Прыжок в длину с места, см	280-271	270-261	260-251	250-241	240-231	240-231	230-221	210-201	200-191	190-180	
3. Лазание по канату, с	5,5-5,8	5,9-6,2	6,3-6,6	6,7-7,0	7,1-7,4	7,5-7,8	7,9-8,2	8,3-8,6	8,7-9,0	9,1-9,4	
2. Силовая подготовленность											
1. Стойка согн. (Сличаг) на бр-х	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1	
2. Горизонтальный упор на брусках	15	14	13	12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	2-1	
3. Стойка прогнувшись (бланш) на кольцах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
4. Горизонтальный вис спереди на кольцах	16	15	14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1	
5. Упор руки в стороны,	13,0-12,1	12,-11,1	11,0-10,1	10,0-9,1	9,0-8,1	8,0-7,1	7,0-6,1	6,0-5,1	5,0-4,1	4,0-3,0	
6. Стойка силой с плеч, на брусках	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1	
3. Гибкость											
Два шпагата, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки)	0,0-0,4	0,5-0,8	0,9-1,2	1,3-1,6	1,7-2,0	2,1-2,4	2,5-2,8	2,9-3,2	3,3-3,6	3,7-4,0	
4. Специальная выносливость											
1. Круги на теле коня поперек, раз	90-81	80-71	70-61	60-51	50-41	40-31	30-21	20-11	10-6	5-2	
2. Стойка на руках на кольцах	60-55	54-49	48-43	42-37	36-31	30-25	24-19	18-13	12-7	6-2	