муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 03.05.2019г. Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 95/2-2 от 31.05.2019г.
Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 20.05.2020г. Заведующий клубом _____	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 65/5-2 от 25.05.2020г.
Принята решением МО спортивного клуба Протокол №____ от _____ Заведующий клубом _____	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ №____от_____

ПРОГРАММА
по спортивной гимнастике

УТГ 1-5 год обучения
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 5 лет

Поткин Сергей Александрович-
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан
2019г.

Программа
для учебно-тренировочных групп 1-5 лет обучения.

Пояснительная записка

Программа по спортивной гимнастике для учебно-тренировочных групп, рассчитана на 5 лет.

Программа разрабатывалась по действующим программам и правилам соревнований по спортивной гимнастике утвержденной федерацией спортивной гимнастике России. Программа написана для обучающихся, занимающихся в спортивном клубе «Центра детского творчества» на отделении спортивной гимнастики. Занятия проводятся 6 раза в неделю по 2 часа, Возраст обучающихся 10 – 15 лет.

Цель программы: «Овладеть в совершенстве техникой гимнастических упражнений»

Задачи программы:

Обучающие:

Обучать технике гимнастических упражнений всех структурных групп (преимущественно профилирующих движений). Функциональная подготовка, достижение тренированности, оптимальной для данного возраста.

Воспитывающие:

Воспитать целеустремленность, настойчивость, смелость, выдержку, самообладание.

Развивающие:

Развивать физические качества, необходимые для успешного освоения техники гимнастических упражнений.

Способствовать укреплению здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем растущего организма;
Формировать правильную осанку и стиля выполнения гимнастических упражнений.

Формы работы:

Тренировка (занятия), беседы, соревнования, контрольные нормативы.

Результат:

В результате освоения программы гимнасты за пять лет обучения, участвуют в региональных, Всероссийских, муниципальных соревнованиях. Выступают и выполняют программу, 3взрослый разряд, 2 взрослый разряд, 1 взрослый, КМС.

Настоящая программа состоит из четырех основных разделов:

1. Теория.
2. Практика.
3. Участие в соревнованиях.
4. Контрольные нормативы.

Литература.

Учебно-тематический план

1. **Теория:**

№ п/п	содержания	6 часов	12 часов
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1	1
2.	Гигиенические знания и навыки	1	1
3.	Предупреждение травм	1	1
4.	Техника гимнастических упражнений	1	1
5.	Правила, организация, проведение соревнований по спортивной гимнастике.	1	1
6.	Оборудование, инвентарь.	0.5	0.5
Итого часов		6.5	6.5

1. Краткий обзор развития гимнастики в России. Характеристика современного состояния гимнастики в России и за рубежом. Итоги и анализ крупнейших соревнований по гимнастике. Задачи дальнейшего развития гимнастики.

2. Гигиенические знания и навыки.

3. Предупреждения травм. Основы страховки, помощи и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений. Первая помощь(до врача) при ушибах, вывихах, переломах, растяжений и разрывах связок, мышц и сухожилий.

4. Техника гимнастических упражнений, понятие о технике и стиле выполнения гимнастических упражнений. Характеристика основных групп упражнений (статических, силовых, маховых).

5. Правила, организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике, судейство обязательных упражнений, программа соревнований, права и обязанности участников соревнований.

6. Оборудование и инвентарь, гимнастические залы и гимнастические площадки, и их оборудование, размещение гимнастических снарядов, хранение гимнастического инвентаря и уход за ним, проверка исправности гимнастического инвентаря и оборудование.

2. **Практика:**

№ п/п	**Содержание**	**6 часов**	**12 часов**
1.	**ОФП (общая физическая подготовка)**	**10**	**25**
	Легкая атлетика	2	6
	Плавание	3	7
	Подвижные игры	3.5	4
	Спортивные игры	3.5	8
2.	**СФП (специальная физическая подготовка)**	**60**	**65**
	Силовая и скоростно-силовая подготовка	30	44
	Упражнения для гибкости	30	21
3.	**Батутная подготовка**	**10**	**20**
	Упражнения для обучения прыжков	3	2
	Упражнения для обучения сальто	3	15
	Контрольные комбинации	4	3
4.	**Специально-двигательная подготовка**	**15**	**25**
	Упражнения для скоростной и силовой точности движений.	8	11

	Упражнения для тренировки вестибулярного анализатора.	7	14
5.	**Техническая подготовка**	**120.5**	**302.5**
	Акробатика	***20.5***	***52.5***
	Кувырки (в группировке, согнувшись)	1	2
	Стойки на (руках)	4	6
	Перевороты (темповые)	6	8
	Акробатические связки (РФ, РФС, РФБ, РФП).	6	23
	Вольные упражнения 3, 2, 1,КМС разряды.	3.5	13.5
	Упражнения на кольцах	***18***	***51***
	Подъемы	3	8
	Выкруты	4	7
	Силовые стойки	4	10
	Соскоки	3	7
	Обязательная программа 3, 2, 1, КМС разряда	4	19
	Упражнения на коне и грибке.	***21***	***52***
	Одноименные махи	4	4
	Скрещения (прямые, обратные).		8
	Разноименные круги	4	
	Круги двумя на коне (в ручках на теле).	3	8
	Круги на грибке	6	14
	Обязательная программа 3, 2, 1, КМС разряда	4	18
	Опорный прыжок	***20***	***49***
	Наскок в стойку	7	
	Переворот вперед в сторону.	8	24
	Сгиб-разгиб		10
	Обязательные прыжки	5	15
	Упражнения на брусьях	***21***	***49***
	Стойки (переходы)	4	7
	Подъемы, обороты.	5	8
	Подлеты	4	12
	Соскоки	5	10
	Обязательная программа 3, 2, 1, КМС разряда	3	12
	Упражнения на перекладине	***20***	***49***
	Большие обороты	9	18
	Соскоки	5	14
	Обязательная программа 3, 2, 1, КМС разряда	6	17
	Итого часов:	**217.5**	**437.5**

1. Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика:

-Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы с бегом, прыжками, выпадами.

-Бег с изменением темпа и ускорениями, бег на скорость 20-30 м. (с высокого старта).

-Прыжки в длину с места и с разбега.

-Кросс - 3км. (на время, без учета времени).

Плавание:

-Плавание на 25м., 100-400м., без учета времени.

-Прыжки со стартовой тумбочки.

Подвижные игры:

«Мяч капитану», «Перестрелка», и.т.д.

Эстафеты: «с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий».

Спортивные игры:

«Волейбол», «Футбол», «Баскетбол».

2. Специальная физическая подготовка.

Силовая и скоростно-силовая подготовка.

-Упражнения для рук и плечевого пояса (движения руками в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных усилий, то же с гантелями).

-Подтягивание в висе (на количество раз).

-Лазанье по канату (с помощью ног, ногами не помогать).

- Отжимание в упоре на брусьях (на количество раз).

Упражнения для развития мышц спины.

- Наклоны, повороты и вращения туловища из различных И.П., то же с гантелями, сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу.

Упражнения для развития силы мышц живота.

- Поднимание ног в висе на гимнастической стенке, лежа на полу, (то же с отягощением).

Упражнения для развития силы мышц ног.

- Приседание, выпады, поднимание ног, удержание поднятой ноги, прыжки с вращением скакалки, прыжки на возвышение (горка матов).

Упражнения для гибкости

- Наклоны вперед с касанием ног, из седа ноги врозь наклон с касанием грудью ковра (на удержание).

- Лежа на спине – поднимание ног и касанием носками пола за головой.

- В упоре стоя, ноги врозь, повороты туловища с касанием бедрами пола.

- Из упора, ноги врозь, (широко) – «лягушка».

- Мост из положения, лежа, из положения, стоя у стены. Стоя у стенки поднимание ноги, как можно выше (с помощью и самостоятельно), удержание ее на высоте пояса. Шпагат – правый, левый, прямой.

- Из виса сзади на гимнастической стенке (широким хватом) – выкрут в плечевых суставах. В висе сзади на перекладине, на одной жерди – провисание к низу, стремясь достать ногами пол.

Упражнения на силу.

Подъем силой на кольцах. Сгибание и разгибание рук в упоре. Из виса лежа глубоким хватом за кольца подъем силой. Крест на кольцах. Горизонтальный вис, передний, задний.

Силовая стойка (кольца, брусья).

Приседание со штангой.

Подскоки.

Упражнения на выносливость.

Круги двумя на теле коня.

(12 – отлично, 8 – хорошо, 4 – удовлетворительно).

Круги двумя в ручках.

(15 – отлично, 10 - хорошо, 7 – удовлетворительно)

3. Батутная подготовка.

Объемный материал.

- Прыжок в сед, руки вниз;
- Прыжок в сед, руки верх;

- Прыжок в группировке;
- Прыжок согнувшись;
- Сальто вперед в группировке;
- Сальто вперед согнувшись;
- Сальто назад в группировке;
- Сальто назад прямым телом;
- Из седа прыжок с полувинтом, прыжок с полувинтом в сед;
- Сальто назад на спину;
- Сальто вперед полувинтом (поворот на 180°);
- Сальто назад полувинтом (поворот на 180°);
- Сальто вперед с поворотом на 369°;
- Сальто назад с поворотом на 360°.

Контрольные комбинации

1. Прыжок вверх, руки вниз – прыжок вверх с полувинтом, руки вниз – прыжок в группировке, руки вниз – прыжок согнувшись, руки вниз.
2. Прыжок вверх, руки верх – прыжок в сед – прыжок на четвереньки – прыжок на живот – прыжок назад на ноги.
3. Прыжок вверх – прыжок в сед – прыжок с полувинтом в сед – прыжок вверх – прыжок вверх – прыжок на колени – прыжок на прыжок вверх.
4. Прыжок вверх в группировке – прыжок вверх согнувшись – прыжок вверх с полувинтом в сед – прыжок на колени – прыжок с полувинтом в сед – прыжок на ноги.

4. Техническая подготовка.

Вольные упражнения.

Определяющими чертами вольных упражнений является их атлетизм, акробатичность, хореографичность.

- Атлетизм, требующий от гимнаста высокого уровня развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости.

-Акробатичность, акробатические прыжки составляют основу вольных упражнений.

Упоры на ковре. Угол в упоре, ноги вместе. Угол ноги врозь (вне). Высокий угол.

Упражнения для рук. Падение назад с поворотом кругом в упор лежа, перемах ноги врозь в упор сидя и лежа сзади.

Круги. Из упора присев на одной, круг одной, из упора лежа круг двумя, два круга двумя.

Равновесие. Равновесие (ласточка), боковые. Равновесие после переворота в сторону. Равновесие после поворота на одной ноге (180°,360°).

Прыжки. Прыжки согнувшись (ноги вместе и ноги врозь), Прыжок открытый, закрытый. Прыжки с поворотом на 180°, 360° градусов. Прыжки галопам, ножницами.

Усложнение ранее пройденных упражнений различными сочетаниями и соединениями, а также изменениями ритма.

Соединение элементов в комбинации (16-32 счета) с включением акробатических упражнений.

Классификационные упражнения 3, 2,1 разряда.

Акробатические упражнения.

Кувырки из стойки на руках, кувырок, вперед согнувшись ноги вместе и ноги врозь. Кувырок прыжком. Кувырок назад в стойку на руках и в стойку на голове.

Стойки. Из упора лежа, стойка на голове силой. Из стойки на руках, стойка на руках силой.

Перевороты. Переворот вперед с опорой руками и головой после кувырка вперед. Переворот вперед с опорой руками и головой в сед ноги вместе и ноги врозь. Переворот вперед на две, переворот прыжком, переворот назад. Переворот назад после переворота с поворотом.

- Рондат фляк.
- Рондат три фляка.
- Рондат фляк сальто назад в группировке.
- Рондат фляк сальто назад прямым телом.
- Рондат фляк сальто назад с поворотом на 180°,360°,540°.
- Сальто вперед с разбега.
- Сальто вперед с поворотом на 180°,360°,540°.
- С разбега переднее сальто с трамплина, мостика на дорожке.

Соединение нескольких элементов (3-7) в комбинацию.

Примерные комбинации.

Переворот с поворотом и переворот назад, сед с прямыми ногами и кувырок назад через стойку на руках, два-три шага, переворот вперед на одну, шаг вперед, кувырок с одной ноги и переворот с головы.

Классификационные упражнения 3, 2, 1 разряда.

Упражнения на коне.

Круги двумя продольно. Круг двумя.

Круги двумя поперек. Круги поперек, круг поперек лицом наружу, круг поперек на ближней ручке.

Круги двумя с переходами.

Переход, переход вперед (круги поперек с переходами вперед).

Выходы и входы.

Одноименные выходы и входы, выходы и входы с поворотами на 90°, 180°, разноименные выходы и входы,

Круги, прогнувшись плечом назад.

Круг прогнувшись, чешский круг, немецкий круг, двойной швейцарский.

Круги, прогнувшись с поворотами.

Русский круг. 360° с поворотом плечом вперед.

Маятникообразные движения.

Скрещения. Прямые скрещения, с поворотами кругом, обратные скрещения, с поворотом кругом.

Грибок. Круги двумя, круги двумя на количество раз. Круги ноги врозь «Томас».

Конь без ручек. Круги двумя поперек, круги двумя на количество раз. Проход кругами. Круги продольные.

Конь с ручками. Проход кругами. Прямой переход, Круги двумя с переходом и поворотом кругом (вход), аналогично выполняется и круг с поворотом и входом. Немецкий круг, (круг двумя с поворотом через упор поперек). Чешский круг (круг прогнувшись). Круг на теле коня, поворот на 360°. Противоход. Круг на одной ручке, (грибок, напольный конь).

Соскок. Через немецкий круг, соскок, с поворотом прогнувшись, через силовую стойку с поворотом на 180°, 360°.

Соединение нескольких элементов в комбинацию.

1. Из упора верхом мах влево, мах вправо, перемах левой махом в право скрещение. Махом правой скрещение влево.

2. Из упора верхом мах влево, мах вправо, перемах левой махом в право два прямых скрещения.
3. Из упора сзади, круг правой с поворотом и переходом в упор, левая на теле, правая на ручке.
4. Из упора круг левой вправо, перемах левой, мах, перемах левой назад. Круг правой влево, перемах правой, мах, перемах правой назад, в упор.

Классификационные упражнения 3, 2, 1 разряда.

Кольца.

Кольца – это единственный гимнастический снаряд, упражняясь на котором гимнаст взаимодействует с опорой через дополнительное подвижное звено.

Висы.

Вис сзади, согнувшись, прогнувшись, горизонтальный вис сзади, горизонтальный вис спереди.

Упоры.

Упор углом, угол ноги врозь вне, упор руки в стороны или крест, горизонтальный упор на прямых руках.

Силовые перемещения.

Из упора углом силой согнувшись, стойка на руках, из упора углом силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках.

Из стойки на руках силой, сгибая руки, опускание в вис прогнувшись, из стойки на руках силой прямыми руками опускание в горизонтальный вис сзади.

Маховые упражнения.

Размахивание в висе.

Подъемы.

Подъем переворотом в упор, в стойку, подъем махом назад, переворот вперед согнувшись в упор.

Движения махом вперед.

Большой оборот назад, высокий выкрут назад.

Движение махом назад.

Большой оборот вперед, высокий выкрут вперед, подъемы махом назад, переворот вперед согнувшись в упор («хонма»).

Соскоки.

Соскоки махом вперед.

Высоким выкрутом назад прогнувшись, сальто назад прогнувшись, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°,720°. Двойное сальто назад в группировке.

Соскок махом назад.

Сальто вперед в группировке, согнувшись, с поворотом на 180°, 360°.
Соединение нескольких элементов (3-4) в комбинации.

Классификационная программа 3,2,1,КМС разряда.

Опорный прыжок.

Прыжки переворотом вперед.

Прыжок переворотом вперед прогнувшись.

Прыжок переворотом вперед с последующим сгибанием и разгибанием.

Прыжок переворотом вперед с поворотом на 360°, 540°.

Прыжок переворотом вперед и сальто вперед в группировке, согнувшись.

Прыжки переворотом в сторону.
Прыжки переворотом в сторону.
Прыжки переворотом с поворотом и сальто назад «Цукахара».
Прыжок «цукахара» согнувшись.
Прыжок «цукахара» согнувшись-прогнувшись.
Прыжок «цукахара» прогнувшись.
Классификационные прыжки 3,2,1,КМС разряда.

Брусья.

Брусья – являются интегральным снарядом. В комбинациях сочетаются маховые, силовые и статические упражнения: подъемы, спады, обороты, кувырки, сальто, повороты, перемахи, подлеты. Различные упоры и стойки на руках, всевозможные соскоки.
Основные рабочие положения.
Размахивания и спады.
Размахивание в упоре. Упор на руках. Размахивание в упоре на руках. Вис согнувшись. Спад назад.
Статические и силовые упражнения.
Статические положения.
Упоры углом, стойки,
Силовые перемещения.
Стойки согнувшись, стойки прогнувшись, повороты в стойке.
Повороты махом вперед из упора.
Поворот на 180°, 360°.
Соскоки сальто назад.
Соскок сальто назад в группировке, прогнувшись, с поворотом на 360°.
Подъемы махом вперед из упора на руках.
Подъем махом вперед в упор, с поворотом кругом в упор.
Перемахи назад.
Перемах ноги врозь назад.
Движения махом назад в упорах.
Поворот махом назад в упор,

Соскоки сальто вперед.

Сальто вперед в группировке, согнувшись, с поворотом на 360°,540°.
Перемахи вперед из упора.
Подъем махом назад с перемахом ноги врозь в упор углом. Подъем махом назад и сальто вперед в упор.
Обороты (подъемы) назад.
Оборот назад в стойку.
Оборот назад в вис.
Движения дугой вперед.
Подъем дугой в упор на руках, подъем дугой в упор.
Подъем разгибом с перемахом ноги врозь назад.
Большим махом вперед подлет в упор.
Соединение нескольких элементов (3-4) в комбинацию.

Классификационные упражнения 3, 2, 1, КМС разряда.

Упражнения на перекладине.

Рабочие положения на перекладине.

Вис – основополагающее рабочее положение на перекладине.

Размахивание в висе. Простые размахивание – первое упражнение начинающего гимнаста в висе.

Хваты. Хват сверху, хват снизу, обратный хват, нормальные и аномальные хваты, глубокий хват, свободный хват, неподвижный хват.

Перехват. Простой перехват, перехват с поворотом кисти на 180°, перехват с поворотом кисти на 360°.

Движение большим махом.

Большие обороты.

Большой оборот назад, большие обороты назад с поворотом кругом, в висе сзади хватом сверху.

Большие обороты вперед, большие обороты кругом в обратном хвате, большие обороты вперед с перехватом, большие обороты вперед с поворотом, в висе сзади. Обороты вперед с выкрутом в вис обратным хватом.

Подъемы и обороты назад. Подъем назад в упор сзади, оборот назад ноги врозь вне в стойку на руках, обороты назад ноги врозь вне с поворотом, в стойку.

Подъемы и обороты вперед. Подъемы разгибом из виса хватом сверху, с перехватом. Обороты вперед с выкрутом в вис обратным хватом, ноги врозь вне в стойку на руках.

Перелеты. Перелет углом, перелет согнувшись.

Сальто назад простые. Сальто назад прогнувшись, сальто назад сгибаясь и разгибаясь. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°, двойное сальто назад в группировке.

Соединение нескольких элементов (3-4) в комбинацию.

Классификационные программы 3, 2, 1, КМС разряда.

5. Специально – двигательная подготовка.

Специально – двигательная подготовка на третье этапе занятий с юными гимнастами направлена на совершенствование двигательной функций.

На этапе специализированной подготовке, юные гимнасты обучаются умению управлять своими движениями в процессе формирования двигательных навыков. Однако рекомендуется периодически проверять уровень развития умений оценивать движения в пространстве, времени и степени мышечных усилий путем выполнения специальных тестов. Специально-двигательной подготовке в подготовительном периоде нужно уделять 20-30% времени, в соревновательном 10% и в переходном – 20%.

Упражнения для оценки пространственной, скоростной и силовой точности движения.

Тесты:

1. Размахивания в упоре с оценкой амплитуды маха вперед и назад. Первые 3 маха нужно выполнить на 125-135° от вертикали, а следующие на 160-170°.

Тест считается выполненным, если в каждом задании 2 маха из 3 выполнены точно на заданную высоту.

2. Размахивание в висе с оценкой амплитуды маха вперед и назад. Первые 3 маха надо выполнять на 50-60° от вертикали, затем на высоте 90-100° и еще 3 маха на 130-140°.

Тест считается выполненным, если 2 маха из 3 в каждом задании выполнено точно.

Упражнения для тренировки вестибулярного анализатора.

Специальные упражнения для тренировки вестибулярного анализатора юных гимнастов на этом этапе рекомендуется проводить 3 раза в неделю в течении 20-30 м.н. упражнения на батуте.

1. Прыжки с поворотом на 360°-720°, серия этих прыжков с поворотом и поворотом то в одну сторону, то в другую сторону;
2. Прыжок в сед и прыжок на ноги – прыжок на живот и прыжок на ноги – прыжок на спину и прыжок на ноги – прыжок с поворотом на 180□ на живот и прыжок на ноги;
3. Сальто вперед в группировке, согнувшись;
4. Сальто назад в группировке, прогнувшись.

6. Участие в соревнованиях

Первенство спортивного клуба.
Первенство Хабаровского края.
Всероссийский турнир городов Дальнего Востока и Сибири.
Открытое Первенство Амурской области.

7. Контрольные испытания

Тесты по физической подготовке.

Учебно-тренировочная группа
(принимаются три раза в учебном году, сентябрь, январь, май).

№ п/п	Содержание	Сумма баллов
1.	**Сидя ноги врозь, наклон вперед**	
	-Касаться грудью пола (3 сек)	**-10.0 б.**
	-Касаться грудью пола (1 сек)	**-9.0 б.**
	-Касаться лбом пола	**-8.0 б.**
2.	**Мост наклоном назад**	
	-Ноги выпрямлены, руки вертикально	**-10.0 б.**
	-Ноги слегка согнуты	**-9.0 б.**
	-Руки наклонены	**-8.0 б.**
3.	**Шпагат прямой**	
	-Касаться бедрами пола, руки в стороны	**-10.0 б.**
	-Тоже, но с опорой руками	**-9.0 б.**
	-тоже, но не полное касание бедрами пола	**-8.0 б.**

Балл	Бег 20м. (сек)	Наскок на горку ма-тов За 30 сек.	Подтягивание (кол)	Отжимание в упоре на брусьях (кол)	Угол в упоре (сек)	Силовая стойка из стойки ноги врозь (кол)
10.0	**3.2**	**32**	**20**	**30**	**55**	**15**
9.5	**3.3**	**31**	**19**	**29**	**50**	**14**
9.0	**3.4**	**30**	**18**	**28**	**45**	**13**
8.5	**3.5**	**29**	**17**	**27**	**40**	**12**

8.0	**3.6**	**28**	**16**	**26**	**35**	**11**
7.5	**3.7**	**27**	**15**	**25**	**30**	**10**
7.0	**3.8**	**26**	**14**	**24**	**25**	**9**
6.5	**3.9**	**25**	**13**	**23**	**20**	**8**
6.0	**4.0**	**24**	**12**	**22**	**15**	**7**
5.5	**4.1**	**23**	**11**	**21**	**10**	**6**
5.0	**4.2**	**22**	**10**	**20**	**5**	**5**
4.5	**4.3**	**21**	**9**	**19**	**0**	**4**
4.0	**4.4**	**20**	**8**	**18**	**0**	**3**
3.5	**4.5**	**19**	**7**	**17**	**0**	**2**

Круги на коне 15-20 раз – 10.0 б., 10-15 раз – 9.0 б., 5-10 раз 8.0 б.

Примечание: При оценке нормативов учитываются только технически правильно выполненные попытки.

При оценке шпагата и удержание производится сбавка за ошибки. Без ошибок считается выполнение шпагата, при котором ноги плотно прижаты к опоре и туловище расположено вертикально. Удержание ноги считается без ошибок, если нога поднята на 45 и выше по отношению к горизонту и все части тела находятся в одной плоскости, руки в стороны.

По результатам нулевой, промежуточной и итоговой аттестации определяем развитие физических качеств у обучающихся.

Обязательная программа 3 разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. Исполнение программ оценивает по правилам FIG.
2. Если гимнаст не выполняет требование к элементу (**обозначить – 1 сек.),** производится сбавка **– 0.3 балла.**
3. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка – **0.5 балла.**

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гавердовский Ю.К. «Техническая подготовка в гимнастике». М.; Физ. и спорт. 2005 г.

2. Федерация спортивной гимнастики России. Правила соревнований. М.; ФСГ. 2008 г.

3. Крюков Н.В. «Всероссийская обязательная программа». М.; 2012 г.

4. Сучилин Н.Г. «Гимнастика, теория и практика». М.Сов.спорт. 2010 г.