



БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области»
ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области»

СОГЛАСОВАНО

Директор ОГАУ ДО
«СШОР №4
Белгородской области»

О.С. Аушева
202_г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки

по виду спорта «Художественная гимнастика»

Тренера-преподавателя Бенешовой Е.Ю.

Этап подготовки: ССМ-1

Группа ССМ-1

Количество человек 5

2023 г.

I. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи этапа совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки

1. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также развитие интеллектуальных, нравственных и физических способностей обучающихся.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и художественной гимнастики.

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и художественной гимнастики;
- приобретение знаний об особенностях гимнастики, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно - гигиенические требования, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;

- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

1.2. Прогнозируемый результат тренировочной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

II. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.

2.1 Годовой план спортивной подготовки.

Учебный план для групп ССМ составлен на 52 недели в астрономических часах
 Учебно-тренировочные занятия проводятся:
 в группе ССМ – 4 раза в неделю по 3 часа + 2 раза в неделю по 4 часа (20 часов в неделю)

**План-график распределения тренировочных часов
в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го, 2-го, 3-го годов подготовки
(20 часов в неделю)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов		
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12			
1.	Теоретическая подготовка Антидопинговые мероприятия		2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	35
2.	Общая физическая подготовка	13	14	15	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	16	180
3.	Специальная физическая подготовка	20	20	24	23	23	23	24	25	23	22	22	23	24	24	273
4.	Техническая подготовка	14	15	16	16	16	16	17	17	15	16	15	15	16	16	189
5.	Психологическая подготовка	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	55
6.	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7	7	8	8	86
7.	Участие в соревнованиях Приемные и переводные нормативы	8	10	10	10	9	9									90
8.	Инструкторская и судейская практика		5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	65
9.	Восстановительные мероприятия, медобследование, тестирование и контроль	20	3	3		6		8	8	6	4	4				65
10.	Самоподготовка, работа по индивидуальным планам															
Всего часов на 46 недель тренировочных занятий																
Всего часов на 6 недель самостоятельной подготовки (120 часов)																
Общее количество часов		86	80	90	84	89	87	87	89	88	86	86	88	88	88	1040

* - месяц и количество часов могут варьироваться в зависимости от режима работы тренера, тренера-преподавателя

Тематическое планирование на учебный год для групп ССМ:

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	<p>Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Комплекс ГТО, его значение, структура и содержание - Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики - Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах - Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций - Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики - техника безопасности, травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь - основы музыкальной грамоты - лекции, беседы, теоретические занятия с детьми по антидопингу - знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» - семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» - онлайн обучение на сайте РУСАДА 	35	январь-декабрь
2.	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строевые упр-я, ходьба, бег - ОРУ, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения в парах - подвижные игры - упр-я из других видов спорта: л/а, коньки, плавание, туризм 	180	январь-декабрь
3.	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты, прыгучести, равновесия - упражнения специально-двигательной подготовки: чувство предмета, упр-я на согласованность движений тела и предмета, упр-я на распределения внимания на движение тела и предмета, на два предмета, упр-я на реакцию на движущийся предмет - упражнения функциональной подготовки: комплексы аэробики, танцевальные элементы и комбинации, прыжковые серии б/п и с предметами - акробатика 	273	январь-декабрь
4.	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беспредметная подготовка: элементы художественной гимнастики (волны, прыжки, равновесия, повороты, элементы гибкости) - предметная подготовка: упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) - хореографическая подготовка (классическая, народно-характерная, современная) - музыкально-двигательная подготовка - композиционно-исполнительская подготовка: поиск элементов и соединений, составление соревновательных и спортивно-показательных программ, работа с музыкальным материалом 	189	январь-декабрь
5.	<p>Психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лекции и беседы 	55	январь-декабрь

	-разъяснения и убеждения		
	-выразительные примеры выдающихся спортсменов		
	-самонаблюдение, самоанализ и самоотчет		
	-модельные тренировки		
	-базовая психологическая подготовка;		
	- психологическая подготовка к тренировкам;		
	-психологическая подготовка к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная и постсоревновательная).		
6.	Тактическая подготовка:	86	январь-декабрь
	-выбор музыкального произведения, соответствующего индивидуальным особенностям гимнастки или группе гимнасток		
	-составление интересных произвольных комбинаций, подчеркивающих положительные стороны дарования гимнасток		
	-подбор специального костюма, прически, грима, предмета и т.д.		
	-рациональное распределение трудностей тела и предмета в произвольных упражнениях, в зависимости от способностей и возможностей гимнастки		
	-рациональное распределение сил по ходу соревнований		
7.	Участие в соревнованиях	90	январь-декабрь
	Приемные и переводные нормативы		
	-участие в контрольных соревнованиях (первенства муниципальных округов, образований, турниры))		
	-участие в отборочных соревнованиях (первенства и чемпионаты субъекта)		
	-участие в основных соревнованиях (первенства и чемпионаты ЦФО, Спартакиады молодежи России, первенства и чемпионата России, ВС)		
	-участие в сдаче приемных и переводных нормативов		
8.	Инструкторская и судейская практика	65	январь-декабрь
	Понятие о системе оценки гимнастических упражнений		
	Оценка выполнения отдельных упражнений		
	Классификация ошибок		
	Общие положения о соревнованиях по художественной гимнастике (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)		
	Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей		
	Классификация ошибок и сбавки		
	Судейские бригады, группы судей		
	Судейство соревнований по ОФП и СФП		
	Участие в судействе первенства «СШОР № 4 Белгородской области» среди групп начальной подготовки (3-2юн.разряды)		
	Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей		
	Классификация ошибок и сбавки		
	Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (помощь в составлении и разучивании композиции)		
	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории развития художественной гимнастики		

	Шефство над одной-двумя спортсменками-новичками. Обучение юных гимнасток простейшим базовым элементам художественной гимнастики (под руководством тренера)		
9.	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль	65	январь-декабрь
	-восстановительные мероприятия (общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся, массаж, сауна, водные процедуры)		
	-врачебный контроль (УМО в центре медицинской профилактики)		
10.	Самоподготовка, работа по индивидуальным планам		январь-декабрь

Краткое содержание программного материала на учебный год для группы ССМ:

Разделы Программы:	Содержание учебного материала
ОФП	<p>Строевые упражнения. Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).</p> <p>Упражнения без предметов. Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.</p> <p>Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).</p> <p>Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).</p> <p>Упражнения из других видов спорта: Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин) бег с изменением скорости. Прыжки в длину с места и с разбега.</p> <p>Плавание. Плавание любым способом без учета времени. Проплыwanie дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).</p> <p>Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.</p>

	<p>Туризм. Походы – прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом).</p>
СФП	<p>Упражнения для развития: координации движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на расслабление; - упражнения на быстроту реакции; - упражнения на согласование движений разными частями тела; - упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы; - исполнение хореографических комбинаций характерных танцев; - упражнения с предметами; - акробатические упражнения; - подвижные игры с необычными движениями. <p>Гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на расслабление; - плавные движения по большой амплитуде; - повторные пружинящие движения; - пассивное сохранение максимальной амплитуды; - активное сохранение максимальной амплитуды; - махи с постепенным увеличением амплитуды. <p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на силу мышц ног и туловища; - упражнения на уменьшенной опоре – на носках, носке одной ноги; - упражнения на повышенной опоре – скамейке, бревне; - упражнения с отключением зрительного анализатора – с закрытыми глазами; - упражнения с раздражением вестибулярного анализатора – движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты; - фиксация заключительных фаз движений: вращений тела, прыжков, волн. <p>Выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание; - длительное выполнение упражнений художественной гимнастики. <p>Прыгучесть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание. - упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра. - упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений. - упражнения для изучения и совершенствования техники: <ul style="list-style-type: none"> - приземления – схождение и спрыгивание с возвышения; - отталкивания – пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы; - полетной фазы – прыжковых поз. - прыжки в глубину. - упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир. - упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки со скакалкой. <p>Быстрота: Упражнения, требующие быстрой реакции:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета; б) выбора – что сделать? <ul style="list-style-type: none"> - упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, вращения тела, перевороты и др.; - движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, малые круги, мельницы, жонглирование. <p>Сила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод повторных усилий: <ol style="list-style-type: none"> а) выполнение упражнений определенное количество раз или подходов; б) предельное количество – «до отказа».

	<p>2.Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время. 3.Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время. 4.Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.</p> <p>Акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост разгибом, с «моста» уход переворотом назад в опускание в упор лежа на бедрах; - стоки: на груди, на плече, на руках, на предплечьях; - перекаты: перекат вперед в упор сидя на пятках, перекат назад из стойки на кистях, перекат лежа на полу вперед / назад (волна) с продвижением, - кувырки: вперед, назад, в сторону из различных положений с помощью рук и без них, кувырок вперед подъемом разгибом, кувырок вперед из стойки на кистях (связующий и или проходящая стойка), кувырок назад прогнувшись через плечо; - подъем дугой (разгибом) в «мост», подъем разгибом через «мост» в стойку, подъем разгибом: в сед на пятках, в сед, согнув одну ногу, подъем разгибом после кувырка вперед - перевороты боком, вперед, назад, со сменой ног, на одну руку, с приходом в различные положения (в шпагат, в стойку на коленях и т.д.)
<p>Техническая подготовка:</p> <p>Программа КМС и МС</p> <p>Упр-е без предмета</p>	<p>Элементы движения телом:</p> <p>Равновесия: «аттитюд» на полупальце, «аттитюд» на полупальце с наклоном туловища назад, переднее горизонтальное равновесие нога на 180° на полупальце, тоже в кольцо, заднее равновесие на стопе нога горизонтально, заднее вертикальное равновесие на стопе нога на 180° с помощью, без помощи, заднее горизонтальное равновесие с вертикальным положением ноги, заднее равновесие с наклоном, рабочая нога вертикально, переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью, без помощи, удержание спины лежа на бедрах, стойка на груди, равновесие «Рыбка»: из удержание спины лежа на бедрах перейти в ст. на груди, подъем разгибом из седа на пятках в ст. на подъемах, вертикальное и горизонтальное боковое равновесие на стопе без помощи, фуэте с различным положением ног.</p> <p>Прыжки : толчком одной: касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, касаясь прогнувшись, со сменой ног, прыжки с поворотом с различным положением ног, жете ан турнан: прыжок касаясь с поворотом на 360°, жете ан турнан касаясь в кольцо, жете ан турнан касаясь прогнувшись, прыжки со сменой положения ног, жете ан турнан со сменой положения ног, «казак» с ногой выше головы, перекидные прыжки, прыжок «Баттерфляй».</p> <p>Прыжки толчком двумя: разножки, прыжки согнув ноги, касаясь, касаясь в кольцо, кольцо двумя, касаясь прогнувшись, воздушный тур на 360° с прямыми ногами, согнув ноги, прыжок «щука».</p> <p>Вращения: спиральный поворот с полной волной, с ногой вперед, с ногой вперед с помощью, с ногой в сторону с помощью, арабеск, аттитюд, поворот в кольцо с помощью, одноименное вращение на 360° (и более) в вертикальном заднем равновесии, нога на 180°, вращение в горизонтальном заднем равновесии, нога вертикально вверх, фуэте, одноименное вращение на 360° в кольцо, циркуль вперед, назад.</p> <p>Танцевальные дорожки различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног. Подбор музыки, подбор освоенных элементов трудности тела, составление соревновательной композиции упражнения б/п III разряда.</p>
<p>Хореографическая подготовка</p>	<p>I. Exercice (экзерсис) – комплекс движений у станка.</p> <p>Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Demi u grand plié</i> (дэми и гран плие). 2. <i>Battement tendu u battement tendu jete</i> (батман тандю и батман тандю-жэтэ). 3. <i>Rond de jambe par terre</i> (рон дэ жамб пар тэр). 4. <i>Battement fondu</i> (батман фондю). 5. <i>Battement frappe u battement double frappe</i> (батман фраппэ и батман дубль фраппэ). 6. <i>Rond de jambe en l'air</i> (рон дэ жамб ан лер). 7. <i>Petits battements sur le cou-de-pied</i> (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).

	<p>8. <i>Battement relevent u battement developpe</i> (батман ролевэлян и батман дэвлеппэ).</p> <p>9. <i>Grand battement jete</i> (гран батман жэтэ).</p> <p>II. Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя маленькое (рабочее) <i>adagio</i> и большое (танцевальное) <i>adagio</i>.</p> <p>Цель маленького <i>adagio</i> – освоение и совершенствование новых движений, используемых впоследствии в большом <i>adagio</i>. Цель большого <i>adagio</i> – развитие танцевальности и выразительности.</p> <p>III. <i>Allegro</i> (от итал. – быстро, живо) – это прыжки различного характера от маленьких до больших.</p>
Обруч	<p>Работа предмета: передачи без помощи рук и без зрительного контроля, восьмерки, вертушки обруча вокруг кисти, шеи, ног, каты, перекаты, вертушки на полу, вокруг кисти, головы, ног, вращения на различных частях тела: руках, ногах, голове, туловище, маленькие броски в различных плоскостях, высокие броски: рукой, ногой, в горизонтальной, вертикальной плоскости, различные ловли обруча: ногой стоя, в ноги на полу со зрительным и без зрительного контроля.</p>
Мяч	<p>Работа предмета: совершенствование махов и круговых движений мячом в сочетании с движениями телом, передачи мяча, сочетание выкрутов и восьмерок с переворотами и «валяниями», зажимы руками, ногами, туловищем, баланс мяча ногами, туловищем, разучивание перекатов по различным частям тела и по полу, перекаты без помощи рук и зрительного контроля, обволакивания и вращения, вращение мяча на указательном, большом пальце в вертикальной плоскости, отбивов руками и различными частями тела от пола, отбивы от различных частей тела, сочетание отбивов и ловли мяча с элементами трудности тела без рук и зрительного контроля, броски мяча: одной и двумя руками, ловли мяча: одной рукой, двумя руками, туловищем, в ноги на полу и на коленях, во вращательные движения.</p>
Булавы	<p>Работа предмета: вращение одной и двумя булавами в различных плоскостях и направлениях, круги булавами большие, средние и малые, восьмерки и мельницы (двухтактные, трехтактные, обратные, круговые), обкрутки булав вокруг кисти, вокруг булавы, «улитки» и «бабочки», перекаты булав по различным частям тела в сочетании с различными движениями тела, отбивы булав ладонями, ногами, маленькие броски двух булав с ловлей за головку, за тело, за шейку, разнонаправленный бросок двумя булавами, бросок двух булав одной рукой, жонглирование, большие броски булав, разноуровневый бросок двух булав одной рукой, бросок булав ногами, ловли булав без помощи рук, прижатием к полу, без зрительного контроля</p>
Лента	<p>Работа предмета: махи и круги лентой в различных плоскостях, в соединениях с работой тела (прыжки, повороты, равновесия, подскоки и различные перемещения). вертикальные и горизонтальные змейки и спирали, змейки с изменением плоскости, направления, горизонтальная спираль с проходом палочки вовнутрь спирали – «труба» и её выброс, змейки лентой ногами, большие, средние и малые восьмерки в различных плоскостях, в сочетании с различной работой корпуса, ног и рук, отбивы палочки ленты, вертушка палочкой вокруг кисти, перекаты палочки ленты по рукам, ногам, броски и ловли ленты руками, ногами.</p>
Скакалка	<p>Работа предмета: махи и круги скакалкой, перевод скакалки «парус», закручивания и раскручивания скакалки, восьмерки, мельницы скакалкой, складывания и завязывания скакалки, вращения в различных плоскостях и направлениях, вращение развернутой скакалки, вращения скакалки ногой, «обкрутки» скакалки вокруг кистей, ног, туловища, «удочка» и «эшапэ» скакалкой в различных плоскостях, спирали в разных плоскостях, передачи скакалки, броски и ловли руками, ногами, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестные прыжки, прыжки с двойным вращением скакалки, броски скакалки руками, ногами, броски с ловлей ногами, туловищем, шейей.</p>

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного

возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по
виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при

			<p>наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:</p> <p>«5» – 14 раз;</p> <p>«4» – 13 раз;</p> <p>«3» – 12 раз;</p> <p>«2» – 11 раз;</p> <p>«1» – 10 раз.</p>
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	<p>«5»- 36-37 раз</p> <p>«4» – 35 раз;</p> <p>«3» – 34 раза;</p> <p>«2» – 33 раза;</p> <p>«1» – 32 раза.</p>
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	Балл	<p>«5» – сохранение равновесия 5 с и более;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 4 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 1 с.</p>
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с.	Балл	<p>«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;</p> <p>«3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной</p>

	Выполнение с обеих ног.		отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	Балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	Балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	Балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге	Балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;

	диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.		«4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для юниоров			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола 1-5 см; «3» – расстояние от пола 6-10 см спереди; «2» – расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены; «1» – расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутри; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Упражнение «мост» из положения стоя или лежа	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
2.4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» – расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более; «4» – расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см; «3» – расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «2» – расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «1» – расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см.
2.5.	Упражнение «Складка- книжка» – из исходного	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании

	положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх. Поднимая туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)		туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены: «5» – 12 раз; «4» – 11 раз; «3» – 10 раз; «2» – 9 раз; «1» – 8 раз.
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 20 раз; «4» – 18 раз; «3» – 16 раз; «2» – 14 раз; «1» – 12 раз.
2.7.	В висячем положении на шведской стенке – поднимание ног до угла 180 градусов 8 раз	балл	«5» – 6 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 2 раза выше горизонтали; «4» – 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» – 4 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали; «2» – 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «1» – 8 раз выше горизонтали.
2.8.	Из исходного положения лежа на животе – прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5» – 10 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; «4» – 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «3» – 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «2» – 7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» – 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.9.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед – в стороны, удерживать 5 с	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед – в стороны; «4» – сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; «3» – сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» – сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов,

			<p>недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p>
2.10.	<p>Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверху в круге диаметром 40 см</p>	балл	<p>«5» – прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга;</p> <p>«4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга;</p> <p>«3» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга;</p> <p>«2» – прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга;</p> <p>«1» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.</p>
2.11.	<p>Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок</p>	балл	<p>«5» – выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока;</p> <p>«4» – выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»;</p> <p>«3» – выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«2» – выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«1» – выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя» в присед.</p>
2.12.	<p>Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с</p>	балл	<p>«5» – 38-39 раз;</p> <p>«4» – 36-37 раз;</p> <p>«3» – 34-35 раз;</p> <p>«2» – 31-33 раза;</p>

			«1» – 29-30 раз.
2.13.	Исходное положение стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперед за 10 с	балл	«5» – 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа; «4» – 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; «3» – 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками; «2» – 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; «1» – 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия.
2.14.	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	«5» – 9 бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа; «4» – 7 бросков без выхода их круга и перемещений; «3» – 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска с выходом за границы круга.
2.15.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

