



**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 Мирошечко С.В.

Этап подготовки: \_\_\_\_\_

Группа НП-21.

Количество человек 18 чел.

2023 г.

## I. Пояснительная записка

### 1.1 Цель и задачи начального этапа 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;
- содействие 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 учебно-тренировочной деятельности начального этапа спортивной подготовки**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья;
- освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

## **II. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.**

### **2.1 Годовой план спортивной подготовки.**

Учебный план для групп НП-2 составлен на 52 недели в астрономических часах Учебно-тренировочные занятия проводятся:  
в группе НП-2 – 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю).

**План-график распределения тренировочных часов  
в группе начальной подготовки 2-го года подготовки  
(6 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		1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	16
2.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
3.	Специальная физическая подготовка	9	8	9	9	9	8	8	9	8	9	9	9	9	9	9	104
4.	Техническая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	28
5.	Участие в соревнованиях Приемные и переводные нормативы	2	1	2	2	2	2		1	2							14
6	Восстановительные мероприятия, медобследование, тестирование и контроль	1				2				1							6
<b>Всего часов на 46 недель тренировочных занятий</b>																	
<b>Всего часов на 6 недель самостоятельной подготовки (36 часов)</b>									(26)	(10)							
<b>Общее количество часов</b>		26	24	28	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

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

## Тематическое планирование на учебный год для групп НП-2:

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	<b>Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия</b>	16	январь-декабрь
	-история возникновения вида спорта и его развитие		
	-физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		
	-гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		
	-закаливание организма,		
	-режим дня и питание обучающихся		
	-техника безопасности, оборудование и спортивный инвентарь		
2.	<b>Общая физическая подготовка:</b>	144	январь-декабрь
	-строевые упр-я, ходьба, бег		
	-ОРУ		
	-подвижные игры		
3.	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	104	январь-декабрь
	-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		
4.	<b>Техническая подготовка:</b>	28	январь-декабрь
	-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		
5.	<b>Участие в соревнованиях</b>	14	январь-декабрь
	<b>Приемные и переводные нормативы</b>		
	-участие в контрольных соревнованиях (внутри группы)		
	-участие в отборочных соревнованиях (первенство СШОР № 4 БО)		
	-участие в основных соревнованиях (первенства муниципальных округов, образований, турниры)		
6.	<b>Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль</b>	6	январь-декабрь
	-восстановительные мероприятия (общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся)		
	-тестирование и контроль		

**Краткое содержание программного материала на учебный год для группы НП-2:**

Разделы Программы:	Содержание учебного материала
ОФП	<p><b>Строевые упражнения.</b> Понятие «строй», «шеренга», «колонна», двухшереножный строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».</p> <p>Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет.</p> <p>Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.</p> <p>Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.</p> <p>Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.</p> <p>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.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении.</p> <p>Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).</p> <p><b>Упражнения без предметов.</b> 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 вися лёжа, в различных хватах, в смешанных висах, в вися).</p> <p>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><b>Наклоны с поворотами:</b> 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><b>Для ног:</b> 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>

**Упражнения для развития: координации движений**

- 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.

**Гибкости:**

- упражнения на расслабление;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

**Равновесия:**

- 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, кувьрки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: вращений тела, прыжков, волн.

**Выносливость:**

- бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- длительное выполнение упражнений художественной гимнастики.

**Прыгучесть:**

- 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:
  - 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.

**Быстрота:** Упражнения, требующие быстрой реакции:

- а) на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета;
- б) выбора – что сделать?

- упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувьрки, вращения тела, перевороты и др.;
- движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, малые круги, мельницы, жонглирование.

**Сила:**

1. Метод повторных усилий:

- а) выполнение упражнений определенное количество раз или подходов;
- б) предельное количество – «до отказа».

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><b>Акробатика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание упражнения «мост» стоя, из стойки на одной, поворотом из упора присев, выкрутом из седа;</li> <li>- стоки: на лопатках, на груди, на плече, на руках;</li> <li>- перекаты: в стойку на груди, перекат назад из стойки на кистях, перекат лежа на полу вперед / назад (волна), перекат в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок, группирование из положения лежа на спине и разгруппировка, в положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад;</li> <li>- кувырки: вперед, назад, в сторону из различных положений с помощью рук и без неё;</li> <li>- перевороты боком, вперед, назад.</li> </ul>
<p><b>Техническая подготовка:</b></p> <p>Программа I юн. и III разрядов</p> <p>Упр-е без предмета</p>	<p><b>Элементы движения телом:</b></p> <p><b>Пружинные упражнения:</b> приседания в парах, полуприсед, полный присед, пружинные движения руками в различных положениях, с разной степенью напряжения, пружинные движения ногами.</p> <p><b>Волны телом:</b> разучивание волн телом вперед, обратной волны, боковой волны, волн руками- прямая волна руками, последовательная, различные комбинации волн.</p> <p><b>Равновесия:</b> «Passé», «Passé» прогнувшись, согнувшись, переднее равновесие, «аттитюд» на полупальце, заднее равновесие на стопе нога горизонтально, заднее вертикальное равновесие на стопе нога на 180° с помощью, переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью, «Казак»: свободная нога горизонтально, выше горизонтали, равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 90°, удержание спины лежа на бедрах, то же через переворот, «мексиканка»: движением вперед прийти в положение стойки на предплечьях, боковое вертикальное равновесие нога горизонтально, вертикальное боковое равновесие на стопе с помощью, опускание обратной волной в положение сед на пятках, подъем разгибом из седа на пятках в ст. на подъемах.</p> <p><b>Прыжки :</b> толчком одной: касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, касаясь прогнувшись, со сменой ног, «кабриоль» (вперед, в сторону, назад), вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe» с поворотом в воздухе на 180°, прыжки с поворотом с различным положением ног, «казак», 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</p> <p>Прыжки толчком двумя: разножки, прыжки согнув ноги, касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, воздушный тур на 360° с прямыми ногами, согнув ноги, прыжок «щука», кольцо двумя.</p> <p><b>Вращения:</b> в пассе, 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, вращение на 360° на полу в шпагате с помощью, циркуль вперед.</p> <p><b>Танцевальные дорожки</b> различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног.</p> <p>Подбор музыки, подбор освоенных элементов трудности тела, составление соревновательной композиции упражнения б/п I юн. или III разрядов.</p>
Обруч	<p><b>Работа предмета:</b> хваты, передачи, восьмерки, каты, перекаты, вертушки на полу, вокруг кисти, головы, ног, вращения на различных частях тела: руках, ногах, голове, туловище, маленькие броски в горизонтальной плоскости, 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><b>Работа предмета:</b> махи и круговые движения мячом, передачи мяча, выкруты и восьмерки, зажимы руками, ногами, туловищем, баланс мяча, разучивание перекатов по различным частям тела и по полу, обволакиваний и вращений, отбивов руками и различными частями тела от пола, отбивы от различных частей тела, броски мяча: одной и двумя руками, ловли мяча: одной рукой, двумя руками, в ноги на полу и на коленях.</p>
Булавы	<p><b>Работа предмета:</b> покачивания, разучивание вращений одной и двумя булавами, круги булавами большие, средние и малые, восьмерки и мельницы, «улитки» и «бабочки», перекаты булав, маленькие броски булав с ловлей за головку.</p>



Лента	<b>Работа предмета:</b> махи и круги лентой в различных плоскостях, вертикальные и горизонтальные змейки и спирали, змейки с изменением плоскости, направления, большие, средние и малые восьмерки в различных плоскостях.
Скакалка	<b>Работа предмета:</b> Махи и круги скакалкой, перевод скакалки «парус», закручивания и раскручивания скакалки, восьмерки, мельницы скакалкой, складывания и завязывания скакалки, вращения в различных плоскостях и направлениях, вращения скакалки ногой, «обкрутки» скакалки вокруг кистей, ног, туловища, «удочка», спирали в разных плоскостях, передачи скакалки, броски и ловли руками, ногами, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестные прыжки, прыжки с двойным вращением скакалки.

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 для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек свыше одного года обучения			
1.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
1.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
1.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
1.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
1.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
1.6.	Сохранение равновесия	Балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4

	с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.		с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
1.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
1.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
1.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	Балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой. 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
1.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2. Для мальчиков свыше одного года обучения

2.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достает до пола до 5-10 см; «2» – не достает до пола 10-20 см.
2.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	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.
2.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
2.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	Балл	«5» – в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; «2» – расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
2.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	Балл	«5» – Удержание равновесия в течение 6 с; «4» – Удержание равновесия в течение 4 с; «3» – Удержание равновесия в течение 2 с; «2» – Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).
2.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	Балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
2.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина

			сутулая; «2» – все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
2.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	«5» – 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
2.9.	Вис «углом» из вися на гимнастической стенке	балл	«5» – 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; «4» – 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; «3» – 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; «2» – менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.

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.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Сдача приемных и переводных нормативов	декабрь	отлично
Первенство группы	март	1-10
Первенство СШОР № 4 Белгородской области	май	1-15
Первенство Шебекинского округа, Белгородского района и т.д.	согласно положения	1-20
Первенство г. Белгорода	согласно положения	1-15
Турниры	январь-декабрь	1-20

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Заместитель директора: \_\_\_\_\_