



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 Лоджасовой Елены Сергеевны

Этап подготовки: учебно-тренировочный - 2 г.

Группа Т-2

Количество человек 17

2023 г.

I. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи учебно-тренировочного 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 тренировочной деятельности в учебно-тренировочной группе 2 года обучения этапа спортивной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- формирование спортивной мотивации.

II. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.

2.1 Годовой план спортивной подготовки.

Учебный план для групп Т-2 составлен на 52 недели в астрономических часах

Учебно-тренировочные занятия проводятся:

в группе Т-2 – 4 раза в неделю по 3 часа (12 часов в неделю) или
6 раз в неделю по 2 часа (12 часов в неделю)

**План-график распределения тренировочных часов
в группах тренировочного этапа 1-го, 2-го, 3-го годов подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Теоретическая подготовка Антидопинговые мероприятия			3	3	2	4	5	3	2	3	2	3	30
2.	Общая физическая подготовка	12	12	13	13	12	12	13	13	12	13	12	13	150
3.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
4.	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
5.	Психологическая подготовка		1		2	1	3	3	1	2	2	1	2	18
6.	Тактическая подготовка	4	2	4	4	4	4	6	2	4	4	4	2	44
7.	Участие в соревнованиях Приемные и переводные нормативы	7	6	7	5	4			4	5	5	4	7	54
8.	Восстановительные мероприятия, медобследование, тестирование и контроль	3	2	2	2	3	3	2		3	1	3	2	28
Всего часов на 46 недель тренировочных занятий														
Всего часов на 6 недель самостоятельной подготовки (72 часа)							(51)*	(21)*						
Общее количество часов		51	48	54	54	51	51	54	51	51	54	51	54	624

(12 часов в неделю)

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

Тематическое планирование на учебный год для групп Т-2:

№ п/ п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	<p>Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия</p> <ul style="list-style-type: none"> -истoki художественной гимнастики, история развития в России и на международной арене -физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека -гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом -краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. -режим дня и питание обучающихся -техника безопасности, оборудование и спортивный инвентарь -основы музыкальной грамоты -лекции, беседы, теоретические занятия с детьми и родителями по антидопингу -онлайн обучение на сайте РУСАДА 	30	январь-декабрь
2.	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -строевые упр-я, ходьба, бег -ОРУ -подвижные игры -упр-я из других видов спорта: л/а, коньки, плавание, туризм 	150	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 	144	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 	156	январь-декабрь
5.	<p>Психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -лекции и беседы -разъяснения и убеждения -выразительные примеры выдающихся спортсменов -самонаблюдение, самоанализ и самоотчет -модельные тренировки 	18	

6.	Тактическая подготовка: -выбор музыкального произведения, соответствующего индивидуальным особенностям гимнастки или группе гимнасток -составление интересных произвольных комбинаций, подчеркивающих положительные стороны дарования гимнасток -подбор специального костюма, причёски, 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	44	
7.	Участие в соревнованиях Приемные и переводные нормативы -участие в контрольных соревнованиях (первенство СШОР № 4 БО) -участие в отборочных соревнованиях (первенства муниципальных округов, образований, турниры) -участие в основных соревнованиях (первенства и чемпионаты субъекта, первенства ЦФО, ВС) -участие в сдаче приемных и переводных нормативов	34	январь-декабрь декабрь
8.	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль -восстановительные мероприятия (общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся, массаж, сауна, водные процедуры) -врачебный контроль (УМО в центре медицинской профилактики)	28	январь-декабрь

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

Разделы Программы:	Содержание учебного материала
ОФП	<p style="text-align: center;"><i>Строевые упражнения.</i></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. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнения без предметов.</i> 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 style="text-align: center;"><i>Наклоны с поворотами:</i> 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 style="text-align: center;"><i>Для ног:</i> 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 style="text-align: center;"><i>Упражнения из других видов спорта:</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Легкая атлетика:</i> 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 style="text-align: center;"><i>Плавание.</i> Плавание любым способом без учета времени. Проплывание</p>

	<p>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 прыгивание 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>Быстроты: Упражнения, требующие быстрой реакции:</p> <p>а) на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета;</p> <p>б) выбора – что сделать?</p> <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>

	<p>1.Метод повторных усилий: а) выполнение упражнений определенное количество раз или подходов; б) предельное количество – «до отказа».</p> <p>2.Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время.</p> <p>3.Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время.</p> <p>4.Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.</p> <p>Акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивание упражнения «мост» стоя, из стойки на одной, поворотом из упора присев, выкрутом из седа, мост разгибом; - стоки: на груди, на плече, на руках, на предплечьях; - перекаты: в стойку на груди, перекат назад из стойки на кистях, перекаты лежа на полу вперед / назад (волна) с продвижением, перекаты 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; - кувырки: вперед, назад, в сторону из различных положений с помощью рук и без них; - перевороты боком, вперед, назад, со сменой ног, на одну руку. с приходом в различные положения (в шпагат, в стойку на коленях и т.д.): - подъемы разгибом в мост, в стойку на коленях и т. д.
<p>Техническая подготовка:</p> <p>Программа III, II разрядов</p> <p>Упр-е без предмета</p>	<p>Элементы движения телом:</p> <p>Пружинные упражнения: приседания в парах, полуприсед, полный присед, пружинные движения руками в различных положениях, с разной степенью напряжения, пружинные движения ногами.</p> <p>Волны телом: разучивание волн телом вперед, обратной волны, боковой волны, волн руками- прямая волна руками, последовательная, различные комбинации волн.</p> <p>Равновесия: переднее равновесие, переднее равновесие с наклоном назад, нога назад на 90° на стопе, в кольцо с помощью, переднее горизонтальное равновесие нога на 130° на стопе, «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, 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 с помощью.</p> <p>Прыжки : 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 360°, 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</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, перекидной прыжок.</p> <p>Вращения: в пассае, 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, фуэте, циркуль вперед.</p> <p>Танцевальные дорожки 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 III разряда.</p>
<p>Хореографическая подготовка</p>	<p>1. 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).

	<p>5. <i>Battement frappe u battement double frappe</i> (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).</p> <p>6. <i>Rond de jambe en l'air</i> (рон дэ жамб ан лер).</p> <p>7. <i>Petits battements sur le cou-de-pied</i> (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).</p> <p>8. <i>Battement relevent u battement developpe</i> (батман ролемэлян 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: хвататы, 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, передачи мяча, сочетание выкрутов и восьмерок с переворотами и «валаниями», зажимы руками, ногами, туловищем, баланс мяча ногами, туловищем, разучивание перекатов по различным частям тела и по полу, перекаты без помощи рук и зрительного контроля, обволакиваний и вращений, 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, в ноги на полу и на коленях.</p>
Булавы	<p>Работа предмета: покачивания, вращение одной и двумя булавами в различных плоскостях и направлениях, круги булавами большие, средние и малые, восьмерки и мельницы, обкрутки булав вокруг кисти, вокруг булавы, «улитки» и «бабочки», перекаты булав, отбивы булав ладонями, ногами, маленькие броски булав с ловлей за головку, за тело, за шейку, ловли булав без помощи рук (прижатием к полу).</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, змейки лентой ногами, большие, средние и малые восьмерки в различных плоскостях, в сочетании с различной работой корпуса, ног и рук, отбивы палочки ленты.</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, шей</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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по
виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 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» – без наклона назад.
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.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворотом вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника

	10 наклонов назад.		<p>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 10 с	балл	<p>«5» – 16 раз;</p> <p>«4» – 15 раз;</p> <p>«3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.</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 4 с;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 2 с;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 1 с;</p> <p>«1» – недостаточная фиксация равновесия.</p>
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	<p>«5» – нога зафиксирована на уровне головы;</p> <p>«4» – нога зафиксирована на уровне плеч;</p> <p>«3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;</p> <p>«2» – нога параллельно полу;</p> <p>«1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.</p>
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	<p>«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу;</p> <p>«4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;</p> <p>«3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката;</p> <p>«2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;</p> <p>«1» – завершение переката на груди</p>
1.10	Исходное положение – стойка на полупальцах	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля

	в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.		без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для мальчиков			
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 до бедер 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; «1» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги 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.
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» – расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более.; «4» – расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «3» – расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «2» – расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см; «1» – расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см.
2.4.	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; «1» – форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты
2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5» – 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; «4» – 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «3» – 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «2» – 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» – 5 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.6.	Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 10 раз; «4» – 9 раз; «3» – 8 раз; «2» – 7 раз; «1» – 6 раз.
2.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)	балл	«5» – 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; «1» – 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног
2.9.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	«5» – 13 раз; «4» – 11 раз; «3» – 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 5 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
2.10	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени)	балл	«5» – 5 метров; «4» – 4 метра; «3» – 3 метра; «2» – 2 метра;

			«1» – 1 метр
2.11	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед – в стороны, удерживать 5 с	балл	<p>«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед – в стороны;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, 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>
2.12	Фиксация стойки на руках на полу	балл	<p>«5» – фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений;</p> <p>«4» – фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах;</p> <p>«3» – фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища;</p> <p>«2» – кратковременная (1 с) фиксация стойки положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия;</p> <p>«1» – кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела – прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.</p>
2.13	Исходное положение – стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов («шене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска – 1,5-2 роста)	балл	<p>«5» – 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1» – 2 броска с изменением плоскости</p>

			вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга.
2.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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.

