



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 Ильина Е.О.

Этап подготовки: УП-2

Группа УП-2

Количество человек 22

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			2	1		2							12
2.	Общая физическая подготовка	7	10	11	12	10	12	13	11	12	12	12	12	12	12	12	134
3.	Специальная физическая подготовка	8	7	9	8	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	102
4.	Техническая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
5.	Участие в соревнованиях Приемные и переводные нормативы	2	1	2	2	2	2	1	2	2							14
6	Восстановительные мероприятия, медобследование, тестирование и контроль	4	3	1		4	2		2						2		22
Всего часов на 46 недель тренировочных занятий																	
Всего часов на 6 недель самостоятельной подготовки (36 часов)																	
Общее количество часов		26	24	25	24	27	27	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.	Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия -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 -лекции, беседы, теоретические занятия с детьми и родителями по антидопингу	12	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: -строевые упр-я, ходьба, бег -ОРУ -подвижные игры -упр-я из других видов спорта: л/а, коньки, плавание, туризм	134	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: -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	102	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: -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	28	январь-декабрь
5.	Участие в соревнованиях Приемные и переводные нормативы -участие в контрольных соревнованиях (внутри группы) -участие в отборочных соревнованиях (первенство СШОР № 4 БО) -участие в основных соревнованиях (первенства муниципальных округов, образований, турниры) -участие в сдаче приемных и переводных нормативов	14	январь-декабрь декабрь
6.	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль -восстановительные мероприятия (общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся)	22	январь-декабрь

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

Разделы Программы:	Содержание учебного материала
ОФП	<p>Строевые упражнения. 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>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).</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>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 ног 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</p>

ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

СФП

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, кувырки, 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: кувырки, 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.

Акробатика:

- разучивание упражнения «мост» стоя, из стойки на одной, поворотом из упора присев, выкрутом из седа;
- стоки: на лопатках, на груди, на плече, на руках;
- 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;
- кувырки: вперед, назад, в сторону из различных положений с помощью рук и без неё;
- перевороты боком, вперед, назад.

Техническая подготовка:

Программа I юн. и III разрядов

Упр-е без предмета

Элементы движения телом:

Пружинные упражнения: приседания в парах, полуприсед, полный присед, пружинные движения руками в различных положениях, с разной степенью напряжения, пружинные движения ногами.

Волны телом: разучивание волн телом вперед, обратной волны, боковой волны, волн руками- прямая волна руками, последовательная, различные комбинации волн.

Равновесия: «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.

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 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

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.

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, циркуль вперед.

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 I юн. или III разрядов.

Обруч

Работа предмета: 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.

Мяч	Работа предмета: 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.
Булавы	Работа предмета: 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.
Лента	Работа предмета: 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	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, 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	<p>«5» – сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;</p> <p>«1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.</p>
1.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	Балл	<p>«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 2 с.</p>
1.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	<p>«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;</p> <p>«4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;</p> <p>«3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>
1.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	<p>«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;</p> <p>«4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p> <p>«1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
1.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	Балл	<p>«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
1.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.

			<p>Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.</p> <p>Балл учитывается в соответствии с занятым местом</p> <p>в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>
2. Для мальчиков свыше одного года обучения			
2.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	<p>«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с;</p> <p>«4» – касается пола при покачивании, ноги прямые;</p> <p>«3» – не достает до пола до 5-10 см;</p> <p>«2» – не достает до пола 10-20 см.</p>
2.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	<p>«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены;</p> <p>«4» – небольшие отклонения от формы;</p> <p>«3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты;</p> <p>«2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.</p>
2.3.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.</p>
2.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	Балл	<p>«5» – в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>«4» – расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>«3» – расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены;</p> <p>«2» – расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.</p>
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	<p>«5» – Удержание равновесия в течение 6 с;</p> <p>«4» – Удержание равновесия в течение 4 с;</p> <p>«3» – Удержание равновесия в течение 2 с;</p> <p>«2» – Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).</p>
2.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	Балл	<p>5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута;</p>

			«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	<i>отлично, хорошо</i>
Первенство группы	март	<i>1-10</i>
Первенство СШОР № 4 Белгородской области	май	<i>1-10</i>
Первенство Шебекинского округа, Белгородского района и т.д.	согласно положения	<i>участие</i>
Первенство г. Белгорода	согласно положения	<i>участие</i>
Турниры	январь-декабрь	<i>участие</i>

Тренер-преподаватель: Ишмухамбетов С.О.

Заместитель директора: _____