



**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: Тимоновой Кристины Юрьевны

Этап подготовки: 1-го, 2-го, 3-го годов подготовки

Группа Т-2

Количество человек 14

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;
- 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 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  
(12 часов в неделю)**

| №<br>п/п  | Виды подготовки  | Месяцы |    |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    | Всего<br>часов |    |    |    |     |
|---|--|--------|----|----|----|----|----|----|-------|-------|----|----|----|----------------|----|----|----|-----|
|   |  | 01     | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08    | 09    | 10 | 11 | 12 |                |    |    |    |     |
| 1.  | Теоретическая подготовка<br>Антидопинговые<br>мероприятия                        |        | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 6  | 6     | 3     | 1  |    |    |                |    |    | 2  | 36  |
| 2.  | Общая физическая<br>подготовка   | 15     | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 15    | 15    | 14 | 14 | 14 | 15             | 15 | 14 | 15 | 174 |
| 3.  | Специальная физическая<br>подготовка   | 14     | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14    | 14    | 14 | 14 | 14 | 14             | 14 | 14 | 14 | 168 |
| 4.  | Техническая подготовка   | 15     | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15    | 15    | 15 | 15 | 15 | 15             | 15 | 15 | 16 | 182 |
| 5.  | Психологическая<br>подготовка  | 2      | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2     | 2     | 1  |    |    |                |    | 2  |    | 22  |
| 6.  | Тактическая подготовка   | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5     | 4     | 4  |    |    |                |    | 4  | 5  | 50  |
| 7.  | Участие в соревнованиях<br>Приемные и переводные<br>нормативы                    | 8      | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |    |       |       |    |    |    |                | 5  | 7  | 6  | 56  |
| 8.  | Восстановительные<br>мероприятия,<br>медобследование,<br>тестирование и контроль | 2      |    | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  |       |       | 3  |    |    |                |    | 3  | 6  | 40  |
| <b>Всего часов на 46 недель<br/>тренировочных занятий</b>                   |  |        |    |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |                |    |    |    |     |
| <b>Всего часов на 6 недель<br/>самостоятельной подготовки<br/>(72 часа)</b> |  |        |    |    |    |    |    |    | (61)* | (23)* |    |    |    |                |    |    |    |     |
| Общее количество часов  |  | 60     | 56 | 63 | 59 | 62 | 61 | 61 | 62    | 61    | 59 | 61 | 62 | 61             | 59 | 60 | 64 | 728 |

\*- 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><b>Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-источки художественной гимнастики, история развития в России и на международной арене</li> <li>-физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</li> <li>-гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</li> <li>-краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.</li> <li>-режим дня и питание обучающихся</li> <li>-техника безопасности, оборудование и спортивный инвентарь</li> <li>-основы музыкальной грамоты</li> <li>-лекции, беседы, теоретические занятия с детьми и родителями по антидопингу</li> <li>-онлайн обучение на сайте РУСАДА</li> </ul> | 36           | январь-декабрь |
| 2.    | <p><b>Общая физическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-строевые упр-я, ходьба, бег</li> <li>-ОРУ</li> <li>-подвижные игры</li> <li>-упр-я из других видов спорта: л/а, коньки, плавание, туризм</li> </ul>  | 174          | январь-декабрь |
| 3.    | <p><b>Специальная физическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты, прыгучести, равновесия</li> <li>-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</li> <li>-упражнения функциональной подготовки: комплексы аэробики, танцевальные элементы и комбинации, прыжковые серии б/п и с предметами</li> <li>-акробатика</li> </ul>   | 168          | январь-декабрь |
| 4.    | <p><b>Техническая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-беспредметная подготовка: элементы художественной гимнастики (волны, прыжки, равновесия, повороты, элементы гибкости)</li> <li>-предметная подготовка: упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)</li> <li>-хореографическая подготовка (классическая, народно-характерная, современная)</li> <li>-музыкально-двигательная подготовка</li> <li>-композиционно-исполнительская подготовка: поиск элементов и соединений, составление соревновательных и спортивно-показательных программ, работа с музыкальным материалом</li> </ul>  | 182          | январь-декабрь |
| 5.    | <p><b>Психологическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-лекции и беседы</li> <li>-разъяснения и убеждения</li> <li>-выразительные примеры выдающихся спортсменов</li> <li>-самонаблюдение, самонализ и самоотчет</li> <li>-модельные тренировки</li> </ul>  | 22           |                |

|    |   |    |                           |
|----|---|----|---------------------------|
| 6. | <b>Тактическая подготовка:</b><br>-выбор музыкального произведения, соответствующего индивидуальным особенностям гимнастки или группе гимнасток<br>-составление интересных произвольных комбинаций, подчеркивающих положительные стороны дарования гимнасток<br>-подбор специального костюма, прически, грима, предмета и т.д.<br>-рациональное распределение трудностей тела и предмета в произвольных упражнениях, в зависимости от способностей и возможностей гимнастки<br>-рациональное распределение сил по ходу соревнований | 50 |                           |
| 7. | <b>Участие в соревнованиях</b><br><b>Приемные и переводные нормативы</b><br>-участие в контрольных соревнованиях (первенство СШОР № 4 БО)<br>-участие в отборочных соревнованиях (первенства муниципальных округов, образований, турниры)<br>-участие в основных соревнованиях (первенства и чемпионаты субъекта, первенства ЦФО, ВС)<br>-участие в сдаче приемных и переводных нормативов  | 52 | январь-декабрь            |
| 8. | <b>Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль</b><br>-восстановительные мероприятия (общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся, массаж, сауна, водные процедуры)<br>-врачебный контроль (УМО в центре медицинской профилактики)   | 35 | декабрь<br>январь-декабрь |

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

| Разделы Программы: | Содержание учебного материала   |
|--------------------|---|
| ОФП                | <p><b>Строевые упражнения.</b><br/>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.<br/>Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении.<br/>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 (последовательно – 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><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> <p><b>Упражнения из других видов спорта:</b><br/><b>Легкая атлетика:</b> 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><b>Плавание.</b> Плавание любым способом без учета времени. Проплыwanie дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).</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.

**Туризм.** Походы – прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом).

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:



|   |  |
|---|--|
|   | <p>а) выполнение упражнений определенное количество раз или подходов;<br/> 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><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, мост разгибом;</li> <li>- стоки: на груди, на плече, на руках, на предплечьях;</li> <li>- перекаты: в стойку на груди, перекат назад из стойки на кистях, перекат лежа на полу вперед / назад (волна) с продвижением, 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 них;</li> <li>- перевороты боком, вперед, назад, со сменой ног, на одну руку, с приходом в различные положения (в шпагат, в стойку на коленях и т.д.);</li> <li>- подъемы разгибом в мост, в стойку на коленях и т. д.</li> </ul>  |
| <p><b>Техническая подготовка:</b></p> <p>Программа III, II 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> переднее равновесие, переднее равновесие с наклоном назад, нога назад на 90° на стопе, в кольцо с помощью, переднее горизонтальное равновесие нога на 180° 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><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 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><b>Вращения:</b> 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><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 III разряда.</p> |
| <p><b>Хореографическая подготовка</b></p>   | <p>I. <b>Exercice (экзерсис)</b> – комплекс движений у станка.</p> <p>Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Demi u grand plié</i> (дэми и гран плие).</li> <li>2. <i>Battement tendu u battement tendu jete</i> (батман тандю и батман тандю-жэтэ).</li> <li>3. <i>Rond de jambe par terre</i> (рон дэ жамб пар тэр).</li> <li>4. <i>Battement fondu</i> (батман фондю).</li> <li>5. <i>Battement frappe u battement double frappe</i> (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).</li> </ol>  |

|          |   |
|----------|---|
|          | <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 ролевэлян и батман дэвлеппэ).</p> <p>9. <i>Grand battement jete</i> (гран батман жэтэ).</p> <p>II. <b>Экзерсис на середине зала (без опоры)</b> 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. <b><i>Allegro</i> (от итал. – быстро, живо)</b> – это прыжки различного характера от маленьких до больших.</p> |
| Обруч    | <b>Работа предмета:</b> 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.   |
| Мяч      | <b>Работа предмета:</b> совершенствование махов и круговых движений мячом, 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, 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.  |
| Булавы   | <b>Работа предмета:</b> 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 (прижатию к полу).  |
| Лента    | <b>Работа предмета:</b> 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.   |
| 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, 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  |

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;<br>«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;<br>«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см;<br>«2» – захват только одной рукой;<br>«1» – без наклона назад.  |
| 1.2.           | Поперечный шпагат   | балл           | «5» – сед, ноги точно в стороны;<br>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;<br>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;<br>«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.  |
| 1.3.           | Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх | балл           | «5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз;<br>«4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«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.<br>«5» – 9 раз;<br>«4» – 8 раз;<br>«3» – 7 раз;<br>«2» – 6 раз;<br>«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;<br>«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 в круге диаметром   | балл | <p>«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p>  |

|                  |  |      |   |
|------------------|--|------|---|
|                  | 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой. |      | <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 положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга;</p> <p>«2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.</p> |
| 1.11.            | Техническое мастерство   |      | Обязательная техническая программа  |
| 2. Для мальчиков |  |      |   |
| 2.1.             | Шпагат с правой и левой ноги   | балл | <p>«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;</p> <p>«4» – расстояние от пола до бедер 1-5 см;</p> <p>«3» – расстояние от пола до бедер 6-10 см;</p> <p>«2» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги;</p> <p>«1» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.</p>   |
| 2.2.             | Поперечный шпагат  | балл | <p>«5» – сед, ноги в стороны;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>  |
| 2.3.             | Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)               | балл | <p>«5» – расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более.;</p> <p>«4» – расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см;</p> <p>«3» – расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см;</p> <p>«2» – расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см;</p> <p>«1» – расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см.</p>  |
| 2.4.             | 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>  |

|       |   |      |   |
|-------|---|------|---|
|       |   |      | «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;<br>«4» – 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;<br>«3» – 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;<br>«2» – 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены;<br>«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:<br>«5» – 9 раз;<br>«4» – 8 раз;<br>«3» – 7 раз;<br>«2» – 6 раз;<br>«1» – 5 раз.   |
| 2.7.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | балл | «5» – 10 раз;<br>«4» – 9 раз;<br>«3» – 8 раз;<br>«2» – 7 раз;<br>«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;<br>«4» – 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;<br>«3» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;<br>«2» – 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног;<br>«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;<br>«4» – 11 раз;<br>«3» – 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;<br>«2» – 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;<br>«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;<br>«4» – 4 метра;<br>«3» – 3 метра;<br>«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 рбста) | 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 вращения и отклонениями в вертикальном</p>  |

|                                    |   |  |  |
|------------------------------------|---|--|--|
|                                    |   |  | 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;

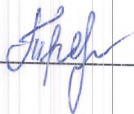
2,9-0,0 – низкий уровень.



Планируемые результаты на учебный год:

| Наименование соревнований                                   | Дата проведения соревнований | Планируемый результат (место, баллы) |
|---|------------------------------|--------------------------------------|
| Сдача приемных и переводных нормативов                      | декабрь                      | 1-3<br>100 б.                        |
| Первенство г. Белгорода                                     | апрель-май                   | 1-3<br>100 б.                        |
| Первенство Шебекинского округа, Белгородского района и т.д. | согласно положения           | 1-3<br>100 б.                        |
| Первенство Белгородской области                             | согласно положения           | 1-3<br>100 б.                        |
| Первенство ЦФО России                                       | согласно положения           | 1-3<br>100 б.                        |
| Всероссийские соревнования                                  | Согласно ЕКП                 | 1-3<br>100 б.                        |

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_



Заместитель директора: \_\_\_\_\_