

Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск  
дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская  
спортивная школа олимпийского резерва гимнастики имени Р.Кузнецова»

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете

Протокол № 1  
« 04 » 09 2017г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор СДЮСШОР гимнастики  
им. Р.Кузнецова

Г.Г.Теслык  
Приказ № 136а  
« 04 » 09 2017г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Срок реализации программы: 10 лет

Северск  
2017г.

## **Пояснительная записка**

Целью программы является создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития обучающихся от групп начальной подготовки до уровня спортивного мастерства.

Главная задача учебно-тренировочного процесса – подготовка спортсменов высокой квалификации – кандидатов и мастеров спорта. Система многолетней спортивной тренировки имеет предпрофессиональный характер, направлена на подготовку будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Перед учебными группами ставятся конкретные задачи:

### **Группы начальной подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие основных двигательных качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия;
- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- выполнение норм III, II, I юношеских разрядов.
- приобретение соревновательного опыта;
- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;
- классическая хореография.

### **Тренировочные группы:**

- изучение теоретического материала;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- повышение уровня развития разносторонней физической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- расширение и дальнейшее совершенствование технических навыков;
- развитие морально-волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;
- выполнение норм III, II, I спортивных разрядов и КМС;
- направленный отбор на этап спортивной специализации.
- участие в соревнованиях за пределами города и республики

### **Группы совершенствования спортивного мастерства:**

- изучение теоретического материала;
- дальнейшее повышение уровня развития общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование танцевальных и хореографических элементов;
- судейство соревнований;
- участие в соревнованиях за пределами города и республики;
- участие в показательных выступлениях;
- подтверждение КМС и выполнение норматива МС.

Актуальность программы состоит в создании единой системы многолетней подготовки гимнасток, что позволяет увидеть целостность всего процесса обучения и прогнозировать его результат. Для реализации программы необходимы усилия целой команды специалистов. Только группа единомышленников-педагогов (тренеров, хореографа, акробата) могут осуществить процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов. Основным принципом, положенным в основу программы, является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки «обучающая» и что конечной целью многолетнего процесса есть подготовка мастеров, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

# **I. Условия зачисления, перевода и отчисления детей из СДЮСШОР**

## **Зачисление обучающихся в школу**

На этап начальной подготовки, в тренировочные группы и группы спортивного совершенствования на основании индивидуального отбора по критериям данного вида спорта зачисляются дети, желающие заниматься художественной гимнастикой, имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

Критерии оценок:

### **1. Оценка конституционных особенностей**

Предпочтение должно отдаваться девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шеей, удлинённой формой мышц. Просмотр желательно проводить в присутствии родителей, чтобы учесть наследственную детерминированность перечисленных признаков.

Примечание: при плохой оценке особенности внешнего вида по данному критерию поступающие от дальнейших испытаний освобождаются.

### **2. Оценка физических качеств определяется согласно нормативам федерального стандарта для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№	Контрольные тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	0 баллов
1	Внешние данные	худая, высокая	худая средний рост	худая, невысокая	полная
2	Стойка на полупальцах	Высокие пятки, горка на стопе		Средняя высота пяток	Низкие пятки
3	Наклон вперед, стоя (колени прямые)	Ладони касаются пола полностью	Ладони касаются пола не полностью (половина ладони)	Касание пальцев пола	Нет касания пола
4	«Коробочка» лежа на животе, ноги сгибаются к голове	Ноги касаются головы		Расстояние от головы до пальцев ног не более 10 см	Расстояние от головы до пальцев ног больше, чем 10 см
5	«Бабочка» сидя на полу, ноги согнуты и разведены в стороны	Колени касаются пола		Расстояние от коленей до пола не более 10 см	Расстояние от коленей до пола больше чем 10 см

**3. Оценка артистических способностей:** определение умения двигаться в заданном темпе, чувства ритма, музыкального слуха, танцевальности. Для этого используются следующие задания:

- ходьба и бег в заданном хлопками тренера-преподавателя темпе;
- повторение хлопками несложного ритмического рисунка, задаваемого тренером;
- исполнение детской песенки (по выбору гимнастки);
- танец по выбору или танцевальные мировоззрения на музыку разного характера.

Отбор перспективных из квалифицированных гимнасток осуществляется в двух вариантах:

1. **Естественный отсев девочек**, которым трудно справляться с физическими нагрузками, у которых низкий уровень мотивации к занятиям художественной гимнастикой и т.п.

2. **Искусственный отбор**, который проводит тренерский совет на основе выполнения гимнастками установленных программой СДЮСШОР нормативов.

## Перевод обучающихся на следующий этап обучения многолетней подготовки

1. Сдача контрольно-переводных испытаний.
2. Участие в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов.
3. Выполнение требований учебной программы.

При невыполнении контрольно-переводных испытаний, неучастие в соревнованиях, невыполнение спортивных разрядов – обучающийся может остаться на повторный год обучения, либо перейти в спортивно-оздоровительную группу.

### Отчисление обучающихся

Основаниями для отчисления обучающихся являются:

- заявление родителей (законных представителей);
- наличие медицинских противопоказаний;
- пропуски тренировочных занятий без уважительных причины в течение двух месяцев и невыполнение контрольно-переводных нормативов и требований учебной программы;
- по окончании обучения.

### II. Содержание деятельности на тренировочном этапе.

Каждой учебной группе поставлены задачи с учетом возраста обучающихся, их возможностей и требований подготовки гимнасток высокого класса. Выполнение этих задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение учебного плана; регулярное участие в соревнованиях; организацию тренировочных мероприятий; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных видеозаписей, соревнований по гимнастике; прохождение инструкторской и судейской практики; осуществление четкой, хорошо организованной системы отбора; организация систематической воспитательной работы; привитие юным спортсменам спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Программа составлена так, что для каждого года обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической подготовке систематизирован с учетом взаимодействия техники выполнения элементов без предмета с индивидуальной техникой работы с каждым предметом, а также последовательности изучения технических приемов, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего тренировочного процесса.

#### Система многолетней спортивной подготовки в художественной гимнастике

Этапы подготовки	Год обучения	Кол-во часов в нед.	Кол-во учеб. часов за год	Кол-во детей min	Кол-во детей max	Возраст	Требования к подготовке обучающихся к концу года	Содержание деятельности
Начальный	I	6	276	-*	15	5-6	Выполнение норматива ОФП и СФП, Шюн	Период предварительной подготовки.
	II	9	414	-	10	6-7	Выполнение норматива ОФП и СФП Шюн, Пюн.	Выявление способностей детей и их нач. подготовка
Тренировочный (спортивной)	I	12	552	-	14	7-8	Выполнение норматива ОФП и СФП, Пюн, Юн.	Период начальной спортивной подготовки

специализации)	II	14	644	-	14	8-9	Выполнение норматива ОФПи СФП, Юн, Шр-д	Развитие основных двигательных качеств Постановка индивидуальной хореографии Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта
	III	16	736	-	12	9-10	Выполнение норматива ОФПи СФП, Шр-д, Ир-д	
	IV	18	828	-	12	10-11	Выполнение норматива ОФПи СФП Шр-д, Ир-д	
	V	20	920	-	12	11-12	Выполнение норматива ОФПи СФПКМС	
Совершенствования спортивного мастерства	до года	24	1104	1	10	12-13	Выполнение норматива ОФПи СФП, КМС подтв.	Совершенствование спортивного мастерства
	II	26	1196	1	10	13-14	Выполнение норматива ОФПи СФП, КМС подтв.	
	III	28	1288	1	10	14-15	Выполнение норматива ОФПи СФП, КМС, МС	

\*Устанавливается организацией

### **Технология образовательного процесса**

Весь процесс обучения строится на основе технологии личностной ориентации педагогического процесса, главными положениями которой являются:

- превращение педагогики знания в педагогику развития личности;
- в центре всей работы – личность ребенка;
- развитие творческих способностей и индивидуальности ребенка;
- сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию.

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример педагогов, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота об обучающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнить установленные нормативные требования программы. В случае невыполнения этих требований они остаются в группе, соответствующей их подготовке, или получают рекомендации о смене специализации.

Чтобы лучше организовать педагогический процесс, в полной мере решать задачи воспитания, обучения, развития спортсменов, тренер использует разнообразные формы организации занятий. Основная форма организации учебного процесса по художественной гимнастике – спортивный урок. Он может включать в себя: все виды физической подготовки (общую, специальную, техническую, музыкальную), урок хореографии, работу над техникой исполнения основных фигур, согласно классификационной программы, подготовку показательных выступлений, теоретическую подготовку, психологическую подготовку, различные виды соревновательной деятельности, игры.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Кроме второго тренера-

преподавателя к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (хореограф, аккомпаниатор, звукорежиссер).

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать цикличность основных и промежуточных стартов.

Средне статическая макроструктура учебного года выглядит следующим образом:

- отдых, выезд в отпуск (гимнастка самостоятельно поддерживает уровень гибкости) с 15 июля по 15 августа;
- восстановительный период – 15 августа-15 сентября;
- подготовительный период – 15 сентября-15 ноября;
- соревновательный период – 15 ноября-31 декабря;
- подготовительный период – 31 декабря-15 февраля;
- соревновательный период – 15 февраля-30 мая;
- восстановительный период – 30 мая-15 июля.

### III. Условия реализации программы

Этапы	Год обучения	Кол-во детей min	Кол-во детей max	Возраст	Недельная нагрузка	Общее кол-во занятий в год
Начальной подготовки	I	-*	15	5-6	3р.х 2ч.= 6 ч.	138 зан. / год
	II	-	15	6-7	3рх3ч.= 9ч.	138 зан. / год
Тренировочный (спортивной специализации)	I	-	14	7-8	6р.х2ч.= 12ч.	276 зан. /год
	II	-	14	8-9	2р.х3ч.= 6ч. 4р.х2ч.=8ч	276 зан. /год
	III	-	12	9-10	5р.х3ч.=15ч. 1р.х1ч=1ч.	276 зан. / год
	IV	-	12	10-11	6р.х3ч.=18ч.	276 зан. / год
	V	-	12	11-12	4р.х4ч.=16ч. 2р.х2ч.=4ч.	276 зан. / год
Совершенствования спортивного мастерства	I	1	10	12-13	6р.х4ч=24ч.	276 зан. / год
	II	1	10	13-14	4р.х4ч=16ч. 2рх5ч=10ч.	276 зан. / год
	III	1	10	14-15	4р.х5ч=20ч. 2р.х4ч=8ч.	276 зан. / год

\*Устанавливается организацией

Основной формой проведения учебного процесса в художественной гимнастике является занятие. Его протяженность может быть от 2 до 5 учебных часов. Но возможны и другие способы организации учебно-тренировочного процесса.

1. Теоретические занятия – они используются для изучения теоретических разделов программы, для проведения психологической подготовки, для разборов соревнований, сборов, показательных выступлений, поездок.

2. Элементы других видов спорта: легкие прогулки, катания на лыжах и санках, плавание.

3. Репетиции праздников и показательных выступлений.

4. Показательные выступления и соревнования.

5. Выезды на соревнования в другие регионы страны.

6. Учебно-тренировочные сборы.

7. Воспитательная работа и мероприятия для сплачивания детского коллектива: беседы, прогулки, совместное проведение праздников, посещение концертов, кинотеатра, выставок.

8. Самостоятельная работа дома.

## 9. Летний спортивно-оздоровительный лагерь.

Для осуществления данной программы необходимо:

### 1. Педагогические кадры:

- старший тренер – преподаватель отделения художественной гимнастики;
- тренер - преподаватель по художественной гимнастике;
- хореограф;
- концертмейстер;
- звукооператор;
- тренер – преподаватель по аэробике;
- тренер - преподаватель по акробатике.

### 2. Финансирование соревнований:

- а) городских и классификационных, с привлечением судей из других регионов;
- б) выездных, в другие города с целью: выполнение спортивных разрядов; накопления и повышения спортивного мастерства; борьбы за призовые места.

### 3. Спортивная форма:

- а) для участия в соревнованиях: спортивный костюм с эмблемой города, купальник, тапки гимнастические;
- б) для показательных выступлений: комбинезоны, брюки, майки, юбки, топы.

### 4. Медицинское обслуживание:

- витаминизация;
- профилактика вирусных заболеваний;
- комплексная спортивная диспансеризация;
- восстановление после травм опорно-двигательного аппарата;
- профилактические мероприятия для укрепления связочно-мышечного аппарата.

### 5. Финансирование летних спортивно-оздоровительных лагерей.

### 6. Спортивные сооружения:

- спортзал с гимнастической стенкой, ковром 13x13м., площадкой для самостоятельной работы, с потолком не менее 8 метров;
- зал хореографии с зеркалом и станком.

### 7. Техническое оснащение:

- магнитофон для записи;
- магнитофон для проведения соревнований;
- усилитель;
- колонки;
- магнитофоны для проведения учебно-тренировочных занятий;
- видеокамера;
- телевизор;
- CD диски;
- фортепьяно.

### 8. Инвентарь:

- гимнастические скамейки;
- маты большие;
- гимнастический ковер;
- мячи гимнастические;
- скакалки;
- обручи;
- булавы;
- ленты;
- гимнастические палки;
- длинные скакалки;
- насос с иглой (для мячей);
- инвентарь для занятий аэробикой;

- инвентарь для показательных выступлений (надувные шары, зонтики, цветы, шарфы, ленты, и т.д.)

Оборудование размещается в спортивном зале так, чтобы его было удобно использовать для занятий. Переносной инвентарь необходимо хранить в кладовой при зале. Личный спортивный инвентарь (спортивный костюм, наколенники, бинты) занимающиеся приносят с собой на каждое занятие.

#### IV. Механизм оценки результатов

Механизм оценки результатов обучения на учете различных видов подготовки в журнале «планирования и учета учебно-воспитательной работы» и их анализе. Регистрируются следующие виды деятельности: результаты всех нормативов, тестов, соревнований; результаты опроса теоретическим разделам; активность в мероприятиях массового и воспитательного характера. Официальными документами результативности обучения является протоколы соревнований; почетные грамоты и дипломы.

Сертификация проводится принятым в спорте способом – оформление классификационных книжек спортсменов-разрядников. Соответствие показанных на официальных соревнованиях результаты нормативным требованиям, подтверждается приказами на присвоение спортивных разрядов. На их основании оформляются классификационные книжки. Этот процесс осуществляется непосредственно школой.

#### Нормативные требования к разрядам

Присвоение разрядов осуществляется согласно всероссийской классификации, действующей на срок олимпийского цикла.

#### V. Учебно-тематический план отделения художественной гимнастики (на 46 недель занятий)

Этап многолетней спортивной подготовки	НП		ТЭ					ССМ		
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
Теория	7	21	21	31	36	40	45	52	52	62
Общая физическая подготовка	30	62	52	67	83	88	93	99	115	125
Специальная физическая подготовка	100	42	74	99	126	130	136	151	177	197
Изучение и совершенствование техники упражнений	93	186	261	286	310	350	418	526	550	582
Хореография	46	103	144	161	181	220	228	276	302	322
Двигательная подготовка	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-
Музыкальная подготовка	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-
Показательные выступления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация судейства	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+
Участие в	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

соревнованиях												
Контрольные испытания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ИТОГО:	276	414	552	644	736	828	920	1104	1196	1288		

### Учебно-тематический план групп начальной подготовки 1 года обучения

Содержание	Уч.ч	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
Теория	7	1	1		1	1	1	1		1		
Общая физическая подготовка	30	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4
Специальная физическая подготовка	100	9	9	10	9	10	9	10	10	10	10	4
Техника	93	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	4
Хореография	46	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Двигательная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Музыкальная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Показ. выст-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация. судейства	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психолог. под	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в сор.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контр исп.	+				+					+		
Итого:	276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16

### Учебно-тематический план групп начальной подготовки 2 года обучения

Содержание	Уч.ч	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
Теория	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Общая физическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2
Специальная физическая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
Техника	186	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	6
Хореография	103	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	3
Двигательная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Музыкальная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Показ. выст-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация. судейства	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психолог. под	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в сор.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контр исп.	+				+					+		
Итого:	414	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	14

### Учебно-тематический план тренировочного этапа 1 года обучения

Содержание	Уч.ч	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
Теория	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Общая физическая подготовка	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
Специальная физическая подготовка	74	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4
Техника	261	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	21
Хореография	144	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14
Двигательная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Музыкальная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Показ. выст-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация. судейства	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Психолог. под	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в сор.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контр исп.	+	+			+					+		
Итого:	552	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	42

**Учебно-тематический план тренировочного этапа 2 года обучения**

Содержание	Уч ч	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
Теория	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Общая физическая подготовка	69	7	7	7	6	6	6	6	6	7	7	4
Специальная физическая подготовка	100	10	9	9	10	10	9	10	10	10	9	4
Техника	276	26	26	26	26	26	27	27	27	27	27	11
Хореография	166	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	6
Двигательная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Музыкальная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Показ. выст-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация. судейства	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психолог. под	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в сор.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контр исп.	+	+				+				+		
Итого:	644	62	61	61	61	61	61	62	62	63	62	28

**Учебно-тематический план тренировочного этапа 3 года обучения**

Содержание	Уч ч	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
Теория	43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Общая физическая подготовка	89	9	9	8	8	8	8	8	9	9	9	4
Специальная физическая подготовка	122	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	8
Техника	296	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	10
Хореография	186	18	18	18	18	18	18	18	17	17	17	9
Двигательная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Музыкальная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Показ. выст-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация. судейства	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психолог. под	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в сор.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контр исп.	+	+				+				+		
Итого:	736	71	71	70	70	70	70	70	70	70	70	34

**Учебно-тематический план тренировочного этапа 4 года обучения**

Содержание	Уч ч	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
Теория	46	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	2
Общая физическая подготовка	90	8	8	8	9	9	9	9	9	9	8	4
Спец. физ. подготовка	120	11	12	12	12	11	11	11	11	12	12	5
Техника	372	36	35	36	35	35	36	35	35	35	36	18
Хореография	200	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	10
Двигательная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Музыкальная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Показ. выст-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация. судейства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психолог. под	-											

Участие в сор.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контр исп.	+	+				+				+		
Итого:	828	79	79	79	79	79	79	78	79	79	79	39

### Учебно-тематический план тренировочного этапа 5 года обучения

Содержание	Уч ч	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Теория	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Общая физическая подготовка	88	9	9	8	8	9	8	8	8	8	9
Специальная физическая подготовка	140	13	13	14	14	13	14	13	14	14	13
Техника	420	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Хореография	230	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Двигательная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Музыкальная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Показ. выст-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация. судейства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психолог. под	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в сор.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контр исп.	+	+				+				+	
Итого:	920	88	88	88	88	88	88	87	88	88	88

### Учебно-тематический план групп совершенствования спортивного мастерства 1 г обучения.

Содержание	Уч ч	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
Теория	76	7	7	6	6	7	6	6	7	7	7	4
Общая физ. подготовка	120	11	11	12	12	12	12	11	11	11	11	6
Специальная физическая подготовка	172	16	16	17	17	17	17	16	16	16	16	8
Техника	462	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	22
Хореография	274	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	14
Двигательная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Музыкальная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Показ. выст-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация. судейства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психолог. под	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в сор.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контр исп.	+	+				+				+		
Итого:	1104	104	104	105	105	106	105	105	106	106	106	52

### Учебно-тематический план групп совершенствования спортивного мастерства 2 г обучения

Содержание	Уч ч	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
Теория	50	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	2
Общая физ подготовка	115	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5
Специальная физическая подготовка	177	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	7
Техника	552	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32
Хореография	302	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	12
Двигательная подгот-ка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Музыкальная подгот-ка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Показ. выст-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация. судейства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Психолог. под	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в сор.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контр исп.	+	+				+				+		
Итого:	1196	114	114	114	114	113	114	114	113	114	114	58

**Учебно-тематический план подготовки групп обучения совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения**

Содержание	Уч ч	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
Теория	70	7	7	7	6	6	6	7	6	6	7	5
Общая физ. подготовка	133	12	12	12	13	13	13	12	13	13	13	7
Специальная физическая подготовка	195	19	19	19	18	18	18	18	18	19	19	10
Техника	570	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	30
Хореография	320	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	20
Двигательная под-ка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Музыкальная подготов.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Показ. выст-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация. судейства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психолог. под	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в сор.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контр исп.	+	+				+				+		
Итого:	1288	122	122	122	121	121	121	121	121	122	123	72

### I. Содержание разделов программы

#### Теоретические занятия

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в художественной гимнастике. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций в течение учебно-тренировочного процесса. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	НП, ТГ
2.	История развития и современное состояние художественной	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики.	НП, ТГ, ССМ

	гимнастики		
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.	НП, ТГ, ССМ
4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию гимнасток. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение витаминов. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.	НП, ТГ, ССМ
5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм : ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.	НП, ТГ, ССМ
6.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.	ТГ, ССМ
7.	Основы музыкальной грамоты	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, Ритм и мелодия. Темп, музыкальная динамика.	НП, ТГ, ССМ
8.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.	ТГ, ССМ
9.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля. Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления.	ТГ, ССМ

10.	Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	ТГ, ССМ
11.	Психологическая подготовка гимнасток	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.	ТГ, ССМ
12.	Основы составления произвольных упражнений	Общие понятия и классификация произвольных упражнений. Требования к ним. Техничность, амплитудность, выразительность и танцевальность произвольных упражнений. DER, элементы мастерства и танцевальные дорожки. Принципы составления произвольных упражнений. Подбор элементов для упражнения без предмета и с предметом. Особенности построения упражнений младших разрядов, юниорок, сеньорок.	ТГ, ССМ
13.	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом.	ТГ, ССМ
14.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.	ТГ, ССМ
15.	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.	НП, ТГ, ССМ
16.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов	НП, ТГ, ССМ

## Основы составления композиции

<b>Этап учебный тренировки</b>	
I год обучения	Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.
II год обучения	Техничность, амплитудность, соединение элементов
III год обучения	Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы. Принципы составления композиций для показательных выступлений.
IV год обучения	Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
V год обучения	Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального образа
<b>Этап спортивного совершенства</b>	
I год обучения	Композиционное построение упражнений младших разрядов
II год обучения	Подбор бонусов тела, предмета и мастерства
III год обучения	Композиционное составление схем для показательных выступлений. Подбор музыкального произведения
<b>Этап спортивного мастерства</b>	
I год обучения	Особенности композиционного построения танцевальных схем по программе I разряд, КМС, МС
II год обучения	Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений
III год обучения	Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений

## Правила судейства соревнований

<b>Тренировочный этап</b>	
I год обучения	Знакомство с теорией судейства. Правила и обязанности судей.
II год обучения	Классификация ошибок в упражнениях без предмета и с предметами
III год обучения	Технический регламент соревнований. Состав судейских бригад. Обязанности судьи-ассистента.
IV год обучения	Техническая ценность композиций. Артистическая ценность композиций. Техника исполнения.
V год обучения	Семинарские занятия по судейству упражнений без предмета и с различными предметами
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	
I год обучения	Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судьи при участниках
II год обучения	Обязанности судьи-хронометриста. Судейство бригады Е, А, Д1, Д2.
III год обучения	Практика судейства. Правила заполнения судейских карточек.

## Психологическая подготовка

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	
I год обучения	Психология- наука о поведении человека. Многообразие человеческих характеров. Психология в спорте
II год обучения	Базовая психологическая подготовка: - модельная тренировка;

	- аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - психомышечная тренировка
III год обучения	Мотивационноволевая подготовка разучивания приемов саморегуляции неблагоприятных состояний

### **Планирование спортивной тренировки**

Роль планирования как основного элемента управления тренировочным процессом. Основные требования к планированию процесса тренировки гимнасток. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Индивидуальный план тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичного тренировочного процесса. Задачи и средства подготовительного соревновательного и восстановительного периодов.

### **Практические занятия**

#### **1. Двигательная подготовка**

<b><i>Этап начальной подготовки</i></b>	
I год обучения	Основная стойка: посторонние в колонну; движение по кругу; ходьба на полупальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; перекатным шагом; ходьба в приседе; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений
II год обучения	- строевые упражнения (повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали) - упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки; - упражнения для правильной постановки рук и ног; - шаги: пружинящий, приставной; в полном складке - легкий бег вперед спиной - комбинации волн - комбинации из ранее изученных упражнений - повороты и равновесия в движениях - комбинации из ранее изученных упражнений

#### **2. Музыкальная подготовка**

<b><i>Этап начальной подготовки</i></b>	
I год обучения	1. Сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Медвежонок валяется», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Кошечка» 2. Музыкальные игры: «Угадай мелодию», «Своя мелодия»
II год обучения	1. Игры с предметами; «Бездомный Заяц» 2. Музыкальные игры: «Хлопай в ладоши» 3. Упражнения на распознавания ритма, темпа, динамики движения 1. Танцевальные элементы: - вальсовые шаги - русский - современный - народного танца 2. Танцевальные шаги: «Полька», «Вальс», народного танца 1. Воспроизведение характера музыки через движение

### 3Хореографическая подготовка

<i>Этап начальной подготовки</i>	
1 год обучения	- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные)
2 год обучения	- позиции рук и ног - классический экзерсис лицом к станку: <ul style="list-style-type: none"> <li>- PLIÉ по 1, 2, 5 позиции;</li> <li>- BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям;</li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TÈRRE;</li> <li>- BATTEMENT FONDU по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону;</li> <li>- GRAND BATTEMENT по всем направлениям.</li> <li>- PORT DE BRAS.</li> </ul>
	- упражнения на развитие координации
	- ALLEGRO: <ul style="list-style-type: none"> <li>- TEMPS SAUTE по всем позициям;</li> </ul>
	CHANGE MENT DE PIED; Классический экзерсис за одну руку: <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка у станка;</li> <li>- PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции;</li> <li>- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TÈRRE;</li> <li>- BATTEMENT FONDU ;</li> <li>- BATTEMENT FRAPPÉ;</li> <li>- BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT;</li> <li>- BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;</li> <li>- GRAND BATTEMENT.</li> </ul>
	Классический экзерсис на середине зала: <ul style="list-style-type: none"> <li>- PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции;</li> <li>- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TÈRRE;</li> <li>- BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT;</li> <li>- BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;</li> <li>- GRAND BATTEMENT.</li> <li>- Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево;</li> </ul>
	пируэт с ногой на 90 градусов.
	ALLEGRO: <ul style="list-style-type: none"> <li>- TEMPS SAUTE по всем позициям;</li> <li>- CHANGE MENT DE PIED;</li> <li>- PETIT PAS ECHAPPE.</li> </ul>
	PORT DE BRAS. Танцевальные комбинации на материале русского танца. <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание музыкальности и выразительности</li> <li>- совершенствование ранее изученных элементов классического экзерсиса</li> <li>- изучение новых движений классического экзерсиса: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ROND DE JAMBE PAR TÈRRE на 45 градусов;</li> <li>- BATTEMENT FONDU на 90 градусов;</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- DOUBLE BATTEMENT FRAPPÉ из 5 позиции по всем направлениям, пти BATTEMENT;</li> <li>- адажио;</li> </ul> <p>Танцевальные комбинации на материале белорусского и украинского танца.</p> <p>- контрольный урок.</p>
<b>Тренировочный этап</b>	
I год обучения	<p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rond de jambe en l'air</li> <li>- Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.</li> <li>- Упражнения на растягивание у станка.</li> <li>- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.</li> </ul> <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.</li> <li>2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.</li> <li>3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.</li> <li>4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».</li> <li>5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.</li> <li>6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение.</li> </ol> <p>Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.</p> <p>Классический экзерсис у опоры и на середине зала.</p> <p>Контрольный урок.</p>
II год обучения	<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.</p> <p>Народный станок:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания;</li> <li>2. Упражнения на развитие подвижности стопы;</li> <li>3. Маленькие броски ногой;</li> <li>4. Круг ногой;</li> <li>5. «Каблучное упражнение»;</li> <li>6. Упражнения с ненапряженной стопой;</li> <li>7. Низкие и высокие развороты бедра;</li> <li>8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка";</li> <li>9. Дробные выстукивания;</li> <li>10. Мягкое «вынимание» ноги;</li> <li>11. Упражнения на технику исполнения;</li> <li>12. Большие броски ногой;</li> <li>13. Наклоны туловища, «растяжки».</li> </ol> <p>3.Контрольный урок</p>
III год обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Классический экзерсис</li> <li>2.Народно-сценический танец</li> <li>3.Упражнене для показательных выступлений в народном стиле</li> <li>4.Контрольный урок</li> </ol>
IV год	Классический экзерсис у станка и на середине зала

обучения	2.Народно-сценический танец 3. Современная хореография	
V год обучения	4.Упражнене для показательных выступлений 5.Упражнения на вращения 6.Контрольный урок	
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
I год обучения 274 часов	II год обучения 302 часа	III год обучения 320 часа
Структура урока хореографии на этапе совершенствования спортивного мастерства		
<b>Часть урока</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Длительность занятия</b>
Подготовительная	1.Разминка, разогревание мышечных групп 2.Классический экзерсис	3 мин. 10 мин.
Основная	3.Разучивание новых комбинаций	10 мин.
	4.Закрепление сложных координационных комбинаций	10 мин.
	5.Упражнения на гибкость	10 мин.
	6.Упражнение на вращение	10 мин.
Заключительная	6.Упражнение на расслабление	2 мин.

#### 4. Физическая подготовка

<b>Этап начальной подготовки</b>	
I год обучения	1.ОРУ Без предмета и с предметом (скакалка) 2.Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук 3.Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника 4.Подвижные игры для развития быстроты 5.Развитие выносливости, элементы туризма 6.Элементы акробатики : упоры, группировки, перекаты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком) 7.Контроль за развитием физических качеств
II год обучения	1.ОРУ (без предмета и с предметом: скакалка, обруч) 2.Комплексы упражнений, направленных на развитие : - силы мелких мышц кисти и стопы - силы мышц спины и живота 3.Развитие быстроты - динамические комплексы упражнений с предметами - прыжки на скакалке - подвижные игры 4.Комплексы на развитие гибкости - позвоночного столба -локтевых и лучезапястных суставов - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов 5. Элементы акробатики - стойка на руках - стойка на груди

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот боком (колесо)</li> <li>- переворот вперед на две ноги</li> <li>- переворот вперед и назад с одной ноги</li> </ul> <p>6. Развитие функции равновесия- 6 часов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами)</li> </ul> <p>7. Контроль за развитием физических качеств</p>
	<p>1. Комплексы упражнений для развития силы мышц :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спины</li> <li>- ног</li> <li>- брюшного пресса</li> </ul> <p>2. Дальнейшее развитие гибкости :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы упражнений на развитие гибкости (в грудном, шейном, поясничном отделах позвоночника; в голеностопных и тазобедренных суставах)</li> <li>- игры и эстафеты</li> </ul> <p>3. Развитие ловкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- динамические комплексы из акробатических упражнений</li> <li>- подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Рыбак и рыбки», «Веселая семейка»</li> <li>- эстафетные игры: «Ведение мяча»</li> <li>- малые подвижные игры: «Охотник и лисицы», «Не промахнись»</li> </ul> <p>4. Развитие выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в умеренном темпе</li> <li>- катание на лыжах</li> <li>- катание на коньках</li> </ul> <p>5. Развитие функции равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами</li> <li>- стойки на различной опоре</li> <li>- удержание устойчивого положения после вращательного движения</li> </ul> <p>6. Акробатика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные комбинации ранее изученных акробатических элементов</li> </ul> <p>7. Контроль за развитием физических качеств</p>
<b>Этап - тренировочный (СС)</b>	
I год обучения	<p>1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота, спины, рук, ног</p> <p>2. Комплексы упражнений для развития силовой выносливости- 15 часов</p> <p>3. Игры и эстафеты на развитие быстроты</p> <p>4. Комплексы упражнений на развитие гибкости Тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов</p> <p>5. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной</p> <p>6. Координационные комплексы</p>
II год обучения	<p>1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины</p> <p>2. Комплексы упражнения на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами</p>

	<p>3.Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног</p> <p>4.Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости</p> <p>5.Подвижные игры для развития ловкости</p> <p>6.Комплексы упражнений для развития равновесия и координации</p> <p>7.Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата</p> <p>8.Комплексы упражнений для развития прыгучести</p>
III год обучения	<p>1.Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба</p> <p>2.Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног</p> <p>3.Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений</p> <p>4.Для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры</p> <p>5.Для развития ловкости – игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплекс с теннисными мячами</p> <p>6.Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты</p>
IV год обучения	Комплексы для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации
V год обучения	Комплексы для развития силы, быстроты, выносливости Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами
<b><i>Этап совершенствование спортивного мастерства</i></b>	
<p>На I, II годах обучения:</p> <p>Комплексы специальных упражнений для поддержания и развития гибкости</p> <p>Комплексы упражнений для развития силы</p> <p>Комплексы беговых и прыжковых упражнений для развития быстроты и выносливости –</p> <p>Комплексы упражнений с 1-2 различными гимнастическими предметами, направленными на развитие ловкости</p> <p>Комплексы динамических и акробатических упражнений, направленных на укрепление вестибулярного аппарата</p> <p>Комплексы круговой тренировки для развития силы различных мышц</p> <p>Скоростно-силовые эстафеты</p>	

## **5.Техника выполнения упражнения без предмета**

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

<b><i>Этап начальной подготовки</i></b>	
I год обучения	<p>1.Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переступание, скрестный, одноименный на 180 , нога на пассе</li> </ul> <p>2.Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на пассе</li> <li>- в полуприседе</li> </ul>

	<p>-переднее</p> <p>- на колене нога вперед</p> <p>3.Волны:</p> <p>- руками</p> <p>- расслабление рук</p> <p>- волна вперед</p> <p>4.Наклоны и гибкость:</p> <p>- из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола</p> <p>- из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону</p> <p>- из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола</p> <p>- мост стоя</p> <p>- шпагаты со скамейки</p> <p>5.Прыжки:</p> <p>- на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок</p> <p>6.Контроль техники исполнения элементов</p>
<p>Шгод обучения</p>	<p>1.Повороты:</p> <p>-одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди</p> <p>- казачок</p> <p>2. Равновесия:</p> <p>- переднее вертикальное « арабеск»</p> <p>- атитюд</p> <p>- боковое с помощью на правую и левую ногу</p> <p>- в кольцо</p> <p>3.Волны:</p> <p>- вперед и обратная</p> <p>- руками</p> <p>4.Наклоны и гибкость:</p> <p>- из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола</p> <p>- из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад</p> <p>- из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад</p> <p>- мост стоя</p> <p>- шпагаты со стула</p> <p>- подъем волной</p> <p>- ловля ноги в кольцо из положения лежа</p> <p>- вращение в шпагате с наклоном вперед</p> <p>- переворот в кобру</p> <p>- стойка на локтях вперед и назад</p> <p>5. Прыжки:</p> <p>- в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя</p> <p>6. Комбинации из различных элементов тела</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов</p>
	<p>1.Повороты:</p> <p>- одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо</p> <p>- разноименный на 360 градусов, нога на пассе</p> <p>- спиральный на двух ногах на 180 градусов</p> <p>- поворот в казаке</p> <p>2. Равновесия:</p> <p>- переднее, боковое, заднее горизонтальное</p> <p>- боковое и переднее с помощью</p> <p>- боковое с отклонением</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в кольцо</li> <li>- «планше»</li> <li>3. Волны: <ul style="list-style-type: none"> <li>- у опоры (целостная, боковая)</li> <li>- целостная вперед</li> <li>- волна с круговым движением корпуса</li> </ul> </li> <li>4. Наклоны и гибкость: <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост в затяжку</li> <li>- шпагаты на провисание</li> <li>- лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре</li> <li>- вращение в затяжке</li> </ul> </li> <li>5. Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног</li> </ul> </li> <li>6. Комбинации из различных элементов тела</li> <li>7. Контроль техники исполнения элементов</li> </ul>
<b>Этап – тренировочный (СС)</b>	
<p>Игод обучения</p>	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кабриоль</li> <li>- казачок, казачок с поворотом</li> <li>- подбивной, касаясь</li> <li>- касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног</li> <li>- касаясь прогнувшись</li> <li>- касаясь с поворотом</li> <li>- касаясь прогнувшись с поворотом</li> <li>- шагом</li> <li>- тройной прыжок шагом</li> <li>- шагом в кольцо</li> <li>- шагом прогнувшись</li> <li>- шагом с поворотом</li> <li>- шагом прогнувшись с поворотом</li> </ul> <p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в кольцо</li> <li>- в кольцо без помощи</li> <li>- в затяжку</li> <li>- « планше»</li> <li>- заднее</li> <li>- боковое с отклоном</li> <li>- « качели»</li> <li>- подъем волной</li> </ul> <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- арабеск</li> <li>- аттитюд</li> <li>- в кольцо</li> <li>- кольцо без помощи</li> <li>- в затяжку</li> <li>- « планше»</li> <li>- шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360</li> <li>- в пассе на 720 градусов</li> <li>- фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку)</li> </ul> <p>Гибкость:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мост в затяжку</li> <li>- стойка на локтях</li> <li>- переводы ног в различных направлениях</li> <li>- перевороты различных форм</li> <li>- шпагаты на провисание</li> </ul>	
II год обучения: Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела	III год обучения: Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела	
IV и V года обучения Закрепление навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела		
2. Элементы с повышенной сложностью, максимально 1 балл	разучивание	закрепление
3. Комбинации из различных элементов	Разучивание	закрепление

### 6. Техника выполнения упражнений с предметами

<b>Этап начальной подготовки</b>	
I год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качания и махи (одной и двумя руками)</li> <li>- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)</li> <li>- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)</li> <li>- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками)</li> <li>- броски (сложить вдвое, втрое)</li> <li>- закручивание и раскручивание</li> <li>- прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу)</li> <li>- бег, вращая вперед, назад</li> <li>- эшапе</li> <li>- прыжки вперед в двое сложенную скакалку</li> <li>- мельница</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные хваты</li> <li>- передачи</li> <li>- вращения в лицевой плоскости</li> <li>- вращения на шее, на талии</li> <li>- прыжки в обруч вперед и назад</li> <li>- вертушка на полу</li> <li>- вертушка вокруг кисти</li> <li>- кат по полу</li> </ul>
II год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях</li> <li>- восьмерка вперед и назад</li> <li>- броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца)</li> <li>- вертикальная мельница хватом за середину</li> <li>- двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости</li> <li>- прыжки скрестно вперед и назад</li> <li>- прыжки в полном седе</li> <li>- прыжки с двойным вращением</li> <li>- козлики с поворотом</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом</li> </ul> <p><b>Мяч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание мяча</li> <li>- передача мяча из рук в руку</li> <li>- обволакивания двумя руками</li> </ul> <p>1.- отбивы многократные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивы со сменой ритма</li> <li>- отбивы разными частями тела</li> <li>- выкруты и восьмерки</li> <li>- перекаты по двум рукам</li> <li>- перекат по спине</li> <li>- нестабильный баланс на шее</li> <li>- бросок, отбив-ловля одной рукой</li> <li>- бросок, присед-ловля одной рукой</li> <li>- отбив, кувырок-ловля</li> <li>- маленькие броски</li> </ul> <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивы друг другу</li> <li>- переброски</li> <li>- чередование отбивов и перекатов</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <p>1.- разнообразные хваты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи и передачи (перед и за телом)</li> <li>- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях</li> <li>- вертушки вокруг кисти</li> <li>- вертушки без помощи</li> <li>- вертушки с передачей</li> <li>- прыжки в обруч</li> <li>- широкие прыжки в обруч</li> <li>- большие перекаты по телу и полу</li> <li>- бросок и ловля двумя руками</li> <li>- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге)</li> </ul> <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты друг другу</li> <li>- перекаты друг другу двух обручей</li> </ul>
	<p><b>Скакалка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>передачи вокруг различных частей тела</li> <li>- бросок с восьмерки и ловля двумя руками</li> <li>- бросок в лицевой плоскости - бросок за середину</li> <li>- бросок за один конец</li> <li>- мельницы: вертикальная и в лицевой плоскости</li> <li>- бег, вращая скакалку вперед и назад</li> <li>- прыжки скрестно вперед и назад</li> <li>- галопы с проходом в скакалку</li> <li>- серии мелких прыжков</li> <li>- большие прыжки в скакалку: казачок, касаясь, касаясь в кольцо, шагом</li> <li>- двойное эшапе</li> </ul> <p><b>Мяч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты по разным частям тела</li> <li>- обволакивания</li> <li>- броски без помощи</li> <li>- броски из-за спины</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- броски из-под руки</li> <li>- броски из под ноги</li> <li>- бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля</li> <li>- нестабильный баланс</li> <li>- отбивы без помощи</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты обруча по отдельным частям тела</li> <li>- перекаты по полу</li> <li>- вращения в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях</li> <li>- вращение без помощи рук</li> <li>- прыжки в обруч вперед и назад</li> <li>- козлики с поворотом</li> <li>- бросок и ловля одной рукой в боковой и в лицевой плоскости</li> <li>- бросок обруча горизонтальной плоскости</li> <li>- бросок обруча вокруг диаметра</li> <li>- бросок и ловля без помощи</li> <li>- обратный кат по полу</li> <li>- вертушки с передачей и без помощи</li> <li>- трудности тела с работой обруча</li> </ul> <p>2. Движения с партнером</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переброски</li> <li>- перекаты по полу</li> <li>- броски в разных плоскостях</li> </ul>
<b>Этап- тренировочный (СС)</b>	
I год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <p>1. Прыжки с двойным вращение вперед и назад серии прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- козлик с поворотом</li> <li>- скрестные прыжки вперед и назад</li> </ul> <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в боковой плоскости</li> <li>- в лицевой плоскости</li> <li>- с проходом</li> <li>- из-за спины</li> <li>- без помощи</li> <li>- двойное эшапе во всех плоскостях</li> <li>- DER( бросок с вращательным движением)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях)</li> <li>- скрестные прыжки вперед и назад</li> </ul> <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в боковой плоскости</li> <li>- в лицевой плоскости</li> <li>- с проходом</li> <li>- из-за спины</li> <li>- без помощи</li> <li>- двойное эшапе во всех плоскостях</li> <li>- DER( бросок с вращательным движением)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <p>1. Перекаты обруча по телу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переброски под различными частями тела</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела</li> <li>- броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины)</li> <li>2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях</li> <li><b>Мяч</b></li> <li>1. Перекаты: <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты по различным частям тела</li> <li>- по ногам</li> <li>- по телу лежа на полу</li> <li>- восьмерки и выкруты</li> <li>- броски и ловля на трудности тела</li> <li>- нестабильный баланс</li> <li>- отбивы без помощи</li> <li>- DER ( броски с вращением тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> </li> <li>2. Движения с партнером</li> <li><b>Булавы</b></li> <li>- покачивания во всех плоскостях</li> <li>- средние круги во всех плоскостях</li> <li>1. Мельницы на различных плоскостях <ul style="list-style-type: none"> <li>- ассиметричная работа булав</li> <li>- улита, обратная улита</li> <li>- перекаты булав по рукам, по телу</li> <li>- обволакивания булав</li> <li>- маленькие броски различными способами</li> <li>- одной булавой и двух</li> <li>- броски без помощи</li> <li>- броски под ногой</li> <li>- ассиметричные броски</li> <li>- каскад</li> <li>- поточные</li> <li>- DER (броски с вращение тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> </li> <li>Различные способы ловли: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> </li> <li>2. Движения с партнером</li> <li><b>Лента</b></li> <li>- спираль</li> <li>- змейка вертикальная и горизонтальная</li> <li>- широкие круги в боковой и в лицевой плоскости</li> <li>- проходы над лентой и в ленту</li> <li>- броски</li> <li>- DER (бросок с вращательными движениями)</li> </ul>
II год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Скакалка</b></li> <li>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> <li>- проходы в скакалку во время трудности тела</li> <li>- серия двойных прыжков</li> <li>- козлики с поворотом</li> <li>- вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях</li> </ul> </li> </ul>

	<p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Эшапе во всех плоскостях</p> <p><b>Обруч</b></p> <p>1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекат по телу во время полета трудности прыжка</li> <li>- вертушки, перекаты и вращения во время трудности</li> </ul> <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком</p> <p>5. DER</p> <p>6. Элементы мастерства</p> <p><b>Мяч</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</p> <p>2. Перекаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по разным частям тела</li> <li>- по ногам</li> <li>- по телу, лежа на полу</li> <li>- восьмерки и выкруты</li> <li>- отбивы</li> <li>- нестабильный баланс</li> <li>- броски и ловля на прыжках</li> </ul> <p>3. Движения с партнером</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p><b>Булавы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покачивания во всех плоскостях</li> <li>- средние круги во всех плоскостях</li> </ul> <p>1. Мельницы на различных плоскостях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ассиметричная работа булав</li> <li>- улита, обратная улита</li> <li>- перекаты булав по рукам, по телу</li> <li>- обволакивания булав</li> <li>- маленькие броски различными способами</li> <li>- одной булавой и двух</li> <li>- броски без помощи</li> <li>- броски под ногой</li> <li>- ассиметричные броски</li> <li>- каскад</li> <li>- поточные</li> <li>- DER (броски с вращение тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>2. Движения с партнером</p> <p><b>Лента</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- восьмерки</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты, обволакивания, отбивы палочки</li> <li>- широкие и средние круги</li> <li>- проходы над лентой</li> <li>- бросок бумерангом во время поворота</li> <li>- спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела</li> <li>- передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности</li> <li>- работа без помощи</li> </ul> <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p>
<p>III год обучения</p>	<p><b>Скакалка</b></p> <p>1. Работа предметом на трудности тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения</li> <li>- восьмерки</li> <li>- эшапе</li> <li>- проходы</li> </ul> <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- ногой</li> <li>- ногой во время прыжка</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость</li> <li>- ловля без зрительного контроля</li> <li>- ловля за спиной</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- смешанная ловля (кисть-стоя)</li> </ul> <p>4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно</p> <p>5. DER</p> <p>6. Элементы мастерства</p> <p><b>Обруч</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения с помощью и без помощи</li> <li>- вертушки</li> <li>- передачи</li> <li>- перекаты</li> <li>- отбивы</li> <li>- проходы</li> </ul> <p>2. Большие броски и отбивы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- ногой</li> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость</li> <li>- ловля за спиной, без зрительного контроля</li> <li>- ловля на разные части тела</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p>

**Мяч**

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках:

- перекаты
- выкруты
- обволакивания
- отбивы

2. Большие броски

- из-за спины
- без помощи
- под одной ногой во время прыжка

3. Различные способы ловли после больших бросков :

- одной рукой
- за спиной без зрительного контроля
- без помощи рук
- с немедленным выбросом

4. Движения с партнером

**Булавы**

1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках

- средние и широкие круги в различных плоскостях
- ассиметричная работа
- мельницы во всех плоскостях
- перекаты по рукам по телу
- обволакивания
- постукивания
- маленькие броски
- улиты

2. Большие броски

- одной булавой
- двумя булавами
- без помощи
- под одной ногой
- ассиметричные броски
- каскад
- поточные

3. Различные способы ловли после больших бросков :

- без зрительного контроля
- без помощи рук
- под одной ногой во время прыжка

4. DER

5. Элементы мастерства

6. Движения с партнером

**Лента**

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках

- спирали
- змейки
- широкие и средние круги
- проходы над лентой и в ленту
- восьмерки
- перекаты
- обволакивания
- отбивы палочки

2. Большие броски:

- за палку

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- за ленту</li> <li>- без зрительного</li> <li>- без помощи</li> <li>- бумерангом</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного контроля</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p>	
IV год обучения	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами 1. DER	
V год обучения	2. Элементы мастерства	
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
I год обучения Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп	II год обучения Совершенствование DER и мастерства с предметами	III год обучения Содействие развитию творческой фантазии занимающихся, обучение правилам составления комбинаций с предметом

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группах на этапе начальной подготовки 1 года**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	«5»-в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4»- в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая ноги выпрямлены; «3»- в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
Гибкость	«Мост» из положения стоя	«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
Гибкость позвоночного столба	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты ,ноги врозь °
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с правой и левой ноги	«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
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	«5»-сед, ноги точно в стороны; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10 см
Координационные способности	Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа)	«5»-сохранение равновесия 6 сек; «4»- сохранение равновесия 4 сек; «3»- сохранение равновесия 2сек;. Выполнить с обеих ног.

	прижата к колену опорной ноги), руки в стороны	
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	«5»-туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» в прыжке туловище и ноги выпрямлены, носки, но плечи приподняты; «3» в прыжке ноги полусогнуты, сутулая спина
Силовые способности сила мышц брюшного пресса	Сед углом руки в стороны 20 сек	«5»-угол между ногами и туловищем 90гр, туловище прямо; «4»- угол между ногами и туловищем 90 гр, сутулая спина; «3»- угол между ногами и туловищем более 90 гр., спина сутулая, ноги незначительно согнуты
Координационные способности: моторика рук с предметом	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	«5» -сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4»- вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3»- вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута

5,0 – 4,5 - высокий уровень 4,4 – 4,0 - выше среднего 3,9 – 3,5 - средний уровень  
3,4 – 3,0 - ниже среднего 2,9 и ниже - низкий уровень

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2 года

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	«5» – плотная складка, спина прямая, ноги выпрямлены, руки на полу вверх; «4» – в наклоне кисти находятся далеко за линией стоп, касание животом бедер, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «2»- в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены; «1»- в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
Гибкость	«Мост» из положения стоя	«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.
Гибкость позвоночного столба	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	«5»-захват за голеностопный сустав, руки выпрямлены, ноги вместе; «4»-захват за носки, руки выпрямлены, ноги вместе; «3»- захват за носки, руки согнуты; «2»- захват за носки, руки согнуты, ноги врозь
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с правой и левой ноги	«5»-сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4»- сед с касанием пола правым и левым бедром с незначительным поворотом таза ; «3»-расстояние от пола до бедра 1-3 см; «2»- расстояние от пола до бедра 4-5 см; «1»- расстояние от пола до бедра 4-5 см нога согнута в колене
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	«5»-сед, ноги точно в стороны; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2»- расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см
Координационные способности	Равновесие в стойке на одной ноге, другую	«5»-сохранение равновесия 5 сек; «4»- сохранение равновесия 4 сек; «3»- сохранение равновесия 3сек; «2»сохранение равновесия 2 сек; «1» сохранение 1 сек; Выполнить с обеих ног.

	согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны	
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	«5»-туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены носки оттянуты; «4» в прыжке туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, но плечи приподняты; «3» в прыжке носки не оттянуты, плечи приподняты; «2»- в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, плечи приподняты; «1»- в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, сутулая спина
Силовые способности сила мышц брюшного пресса	Сед углом руки в стороны 20 сек	«5»-угол между ногами и туловищем 90гр, туловище прямое ноги выпрямлены носки оттянуты руки точно в стороны; «4»- угол между ногами и туловищем 90 гр, туловище прямое ноги выпрямлены, носки оттянуты руки приподняты; «3»- угол между ногами и туловищем более 90 гр., спина сутулая, ноги выпрямлены носки оттянуты, руки приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем 90 гр. ,сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1»- угол между ногами и туловищем более 90 гр. , сутулая спина, ноги незначительно согнуты, носки не оттянуты
Координационные способности: моторика рук с предметом	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	«5» -сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4»- вращение выпрямленной рукой 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3»- вращение выпрямленной рукой, 3-4 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2»- вращение выпрямленной рукой 5-ю и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1»- вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута

5,0 – 4,5 - высокий уровень 4,4 – 4,0 - выше среднего 3,9 – 3,5 - средний уровень  
3,4 – 3,0 - ниже среднего 2,9 и ниже - низкий уровень

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на тренировочном этапе 1-го года  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опорой высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«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
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный шпагат»	«5» – сед ноги точно в стороны; «4» с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10см; «2»-расстояние от кистей рук до пяток 10-15 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4»- «мост» с захватом за голени; «3»-«мост», кисти рук в упоре у пяток; «2»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1»- расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см

Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагате за 10 сек	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
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе», 10 наклонов назад, руки вверх	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
Координационные способности: «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже с другой ноги	«5» - сохранение равновесия 5 сек; «4» - сохранение равновесия 4 сек; «3» - сохранение равновесия 3 сек; «2» - сохранение равновесия 2 сек; «1» - сохранение равновесия 1 сек
Координационные способности: «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед, в сторону; назад. То же с другой ноги	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и груди из правой левую и обратно	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными, вспомогательными движениями телом приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	Из стойки на носках в круге диаметром 1 метр, обруч впереди –справа в в лицевой плоскости, после 2-х вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Тоже в другую сторону	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 бросков незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 бросков 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

5,0 – 4,5 - высокий уровень 4,4 – 4,0 - выше среднего 3,9 – 3,5 - средний уровень  
3,4 – 3,0 - ниже среднего 2,9 и ниже - низкий уровень

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на тренировочном этапе 2-го года  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опорой высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«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
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный шпагат»	«5» – сед ноги точно в стороны; «4» с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10см; «2»-расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см «1»- расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4»- «мост» с захватом за голени; «3»-«мост», кисти рук в упоре у пяток; «2»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см;«1» расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагате за 10 сек	«5» - 10 раз; «4» - 9 раз; «3» - 8 раз;«2» - 7 раз; «1» - 6 раз;
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе», 10 наклонов назад, руки вверх	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз;«3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;«2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
Координационные способности: «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги	«5» - сохранение равновесия 5 сек; «4» - сохранение равновесия 4 сек; «3» - сохранение равновесия 3 сек; «2» - сохранение равновесия 2 сек; «1» - сохранение равновесия 1 сек
Координационные способности: «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и груди из правой левую и обратно	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными, вспомогательными движениями телом приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное

		движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	Из стойки на носках в круге диаметром 1 метр, обруч впереди – справа в в лицевой плоскости, после 2-х вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Тоже в другую сторону	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля 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

5,0 – 4,5 - высокий уровень 4,4 – 4,0 - выше среднего 3,9 – 3,5 - средний уровень  
3,4 – 3,0 - ниже среднего 2,9 и ниже - низкий уровень

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на тренировочном этапе 3-го года  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опорой высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«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
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный шпагат»	«5» – сед ноги точно в стороны; «4» с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10см; «2»-расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см «1»- расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4»- «мост» с захватом за голени; «3»- «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1»- расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагате за 10 сек	«5» - 11 раз; «4» - 10 раз; «3» - 9 раз; «2» - 8 раз; «1» - 7 раз;
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе», 10 наклонов назад, руки вверх	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
Скоростно-силовые способности:	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек	«5» – 17 раз; «4» – 16 раз; «3» – 15 раз; «2» – 14 раз «1» – 13 раз

прыгучесть		
Координационные способности: «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги	«5» - сохранение равновесия 6 сек; «4» - сохранение равновесия 5 сек; «3» - сохранение равновесия 4 сек; «2» - сохранение равновесия 3 сек; «1» - сохранение равновесия 2 сек
Координационные способности: «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	«5» – нога зафиксирована выше головы; «4» – нога зафиксирована на уровне головы «3» – нога зафиксирована на уровне уровня плеч «2» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч ; «1» - нога параллельно полу
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и груди из правой левую и обратно	«5» - мяч точное положение звеньев тела, мяч в перекате без подскоков, последовательно касается рук и груди; «4» - незначительные отклонения в положении рук и туловища без потери равновесия; «3» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом приводящими к потере равновесия; «2» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «1» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	Из стойки на носках в круге диаметром 1 метр, обруч впереди –справа в в лицевой плоскости, после 2-х вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же в другую сторону	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 8 бросков незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 6 бросков с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга

5,0 – 4,5 - высокий уровень 4,4 – 4,0 - выше среднего 3,9 – 3,5 - средний уровень 3,4 – 3,0 - ниже среднего 2,9 и ниже - низкий уровень

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе 4-го года(этапе спортивной специализации)**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опорой высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«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
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный шпагат»	«5» – сед ноги точно в стороны; «4» с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10см; «2»-расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см «1»- расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь

Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4»- «мост» с захватом за голени; «3»-«мост», кисти рук в упоре у пяток; «2»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1»- расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагате за 10 сек	«5» - 12 раз; «4» - 11 раз; «3» - 10 раз; «2» - 9 раз; «1» - 8 раз;
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе», 10 наклонов назад, руки вверх	«5» - до касания руками голеней, стопы вместе; «4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек	«5» – 18 раз; «4» – 17 раз; «3» – 16 раз; «2» – 15 раз «1» – 14 раз
Координационные способности: «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги	«5» - сохранение равновесия 6 сек; «4» - сохранение равновесия 5 сек; «3» - сохранение равновесия 4 сек; «2» - сохранение равновесия 3 сек; «1» - сохранение равновесия 2 сек
Координационные способности: «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	«5» – нога зафиксирована выше головы; «4» – нога зафиксирована на уровне головы «3» – нога зафиксирована на уровне уровня плеч «2» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч ; «1» - нога параллельно полу
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и груди из правой левую и обратно	«5» - мяч точное положение звеньев тела, мяч в перекате без подскоков, последовательно касается рук и груди; «4» - незначительные отклонения в положении рук и туловища без потери равновесия; «3» - перекаат с незначительными вспомогательными движениями телом приводящими к потере равновесия; «2» - перекаат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «1» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	Из стойки на носках в круге диаметром 1 метр, обруч впереди –справа в в лицевой плоскости, после 2-х вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же в другую сторону	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 8 бросков незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 6 бросков с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга

5,0 – 4,5 - высокий уровень 4,4 – 4,0 - выше среднего 3,9 – 3,5 - средний уровень

3,4 – 3,0 - ниже среднего 2,9 и ниже - низкий уровень

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе 5-го года(этапе спортивной специализации)**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опорой высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«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
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный шпагат»	«5» – сед ноги точно в стороны; «4» с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10см; «2»-расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см «1»- расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4»- «мост» с захватом за голени; «3»-«мост», кисти рук в упоре у пяток; «2»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1»- расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагате за 10 сек	«5» - 13 раз; «4» - 12 раз; «3» - 11 раз; «2» - 10 раз; «1» - 9 раз;
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе», 10 наклонов назад, руки вверх	«5» - до касания руками голеней, стопы вместе; «4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек	«5» – 19 раз; «4» – 18 раз; «3» – 17 раз; «2» – 16 раз «1» – 15 раз
Координационные способности: «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже с другой ноги	«5» - сохранение равновесия 7 сек; «4» - сохранение равновесия 6 сек; «3» - сохранение равновесия 3 сек; «2» - сохранение равновесия 4 сек; «1» - сохранение равновесия 3 сек
Координационные способности: «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	«5» – нога зафиксирована в положении близком к шпагату; «4» – нога зафиксирована выше головы «3» – нога зафиксирована на уровне уровня головы «2» - нога зафиксирована на уровне плеч ; «1» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и груди из правой левую и обратно	«5» - мяч точное положение звеньев тела, мяч в перекате без подскоков, последовательно касается рук и груди; «4» - незначительные отклонения в положении рук и туловища без потери равновесия; «3» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом приводящими к потере

		равновесия; «2» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастики в сторону переката; «1» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	Из стойки на носках в круге диаметром 1 метр, обруч впереди –справа в в лицевой плоскости, после 2-х вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Тоже в другую сторону	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 8 бросков незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 6 бросков с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга

5,0 – 4,5 - высокий уровень 4,4 – 4,0 - выше среднего 3,9 – 3,5 - средний уровень  
3,4 – 3,0 - ниже среднего 2,9 и ниже - низкий уровень

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опорой высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4»- расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3»-расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2»-захват только одной рукой; «1» наклон без захвата
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный шпагат»	«5» – сед ноги точно в стороны; «4» с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10см; «2»-расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см «1»- расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4»- «мост» с захватом за голени; «3»-«мост», кисти рук в упоре у пяток; «2»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1»- расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагате за 10 сек	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз;
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе», 10 наклонов	«5» - до касания руками ног, стопы вместе; «4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно

	назад, руки вверх за 10 сек	снижается; «2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 сек	«5» – 36-37 раз; «4» – 35 раз; «3» – 34 раз; «2» – 33 раз «1» – 32 раз
Координационные способности: «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже с другой ноги	«5» - сохранение равновесия 8 сек и более; «4» - сохранение равновесия 7 сек; «3» - сохранение равновесия 6сек; «2» - сохранение равновесия 5сек; «1» - сохранение равновесия 4 сек
Координационные способности: «статическое равновесие»	Боковое равновесие на носке с правой и с левой ноги в течение 5 сек	«5» – амплитуда более 180 гр. туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 гр. туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175-160 гр. туловище отклонено от вертикали «2» - амплитуда 160-145 гр. туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145 гр туловище отклонено от вертикали на низких полупальцах
Координационные способности: «статическое равновесие»	Переднее равновесие на носке с правой и с левой ноги 5 сек	«5» - амплитуда 180 гр и более, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 гр, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160-145 гр. , «2» - амплитуда 135 гр. на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 гр на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
Координационные способности « динамическое равновесие»	Переворот вперед с правой и левой ноги	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 гр
Координационные способности « динамическое равновесие»	Переворот назад с правой и левой ноги	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 гр
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или тклм, без потери равновесия; «3» - перекат с подскокой во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках в круге диаметром 1 метр,	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища

	жонглирование булавами правой рукой. Тоже другой рукой	от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
--	--	---

5,0 – 4,5 - высокий уровень 4,4 – 4,0 - выше среднего 3,9 – 3,5 - средний уровень  
3,4 – 3,0 - ниже среднего 2,9 и ниже - низкий уровень

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства  
2-го года**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опорой высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4»- расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3»-расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2»-захват только одной рукой; «1» наклон без захвата
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный шпагат»	«5» – сед ноги точно в стороны; «4» с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10см; «2»-расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см «1»- расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4»- «мост» с захватом за голени; «3»-«мост», кисти рук в упоре у пяток; «2»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1»- расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 сек	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали «5» - 15 раз; «4» - 14 раз; «3» - 13 раз; «2» - 12 раз; «1» - 11 раз;
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе», 10 наклонов назад, руки вверх за 10 сек	«5» - в равномерном темпе до касания руками голеней, стопы вместе; «4» - в неравномерном темпе до касания руками голеней, стопы вместе; «3» - в равномерном темпе руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «2» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу небольшое рывковое движение руками в конце движения; «1» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали темп выполнения постепенно снижается
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20сек	«5» – 39-40 раз; «4» – 38 раз; «3» – 37 раз; «2» – 36 раз «1» – 35 раз
Координационные способности: «статическое	Из стойки на носках, руки в стороны,	«5» - сохранение равновесия 9 сек и более; «4» - сохранение равновесия 8сек; «3» - сохранение равновесия 7сек; «2» - сохранение равновесия 6сек; «1» - сохранение равновесия 5 сек

равновесие»	махом правой назад равновесие на одной, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже с другой ноги	
Координационные способности: «статическое равновесие»	Боковое равновесие на носке с правой и с левой ноги в течение 5 сек	«5» – амплитуда более 180 гр. туловище вертикально на высоких полупальцах; «4» – амплитуда близко к 180 гр. туловище вертикально на высоких полупальцах; «3» – амплитуда 175-160 гр. туловище вертикально на высоких полупальцах; «2» - амплитуда 160-145 гр. туловище вертикально на высоких полупальцах; «1» - амплитуда 145 гр на низких полупальцах туловище незначительно отклонено от вертикали на высоких полупальцах
Координационные способности: «статическое равновесие»	Переднее равновесие на носке с правой и с левой ноги 5 сек	«5» - амплитуда 180 гр и более, туловище вертикально на высоких полупальцах; «4»- - амплитуда близко к 180 гр , туловище вертикально на высоких полупальцах; «3» - амплитуда 175-160 гр. , туловище вертикально на высоких полупальцах «2» - амплитуда 160-145 гр. туловище вертикально на высоких на полупальцах; «1» - амплитуда 145 гр на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали на высоких полупальцах
Координационные способности « динамическое равновесие»	Переворот вперед с правой и левой ноги	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 гр
Координационные способности « динамическое равновесие»	Переворот назад с правой и левой ноги	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 гр
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	«5» - точное положение звеньев тела, перекаат без подскоков мяча, мяч последовательно касается рук и спины; «4» - 1-2 вспомогательное движение телом с сохранением равновесия; «3» - перекаат со вспомогательными движениями телом и 1-2 потерями равновесия; «2» - перекаат с 1-2 подскоками во второй половине движения; «1» -перекааты с подскоком во второй половине движения потерями равновесия на носках
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. Тоже другой рукой	«5» - 8 бросков сохраняя равновесие на высоких полупальцах точное положение звеньев тела; «4» - 7 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 6 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга

5,0 – 4,5 - высокий уровень 4,4 – 4,0 - выше среднего 3,9 – 3,5 - средний уровень  
3,4 – 3,0 - ниже среднего 2,9 и ниже - низкий уровень

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства  
3-го года**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опорой высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4»- расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3»-расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2»-захват только одной рукой; «1» наклон без захвата
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный шпагат»	«5» – сед ноги точно в стороны; «4» с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10см; «2»-расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см «1»-расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4»-«мост» с захватом за голени; «3»-«мост», кисти рук в упоре у пяток; «2»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1»-расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 сек	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали «5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз; «2» - 13 раз; «1» - 12 раз;
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе», 10 наклонов назад, руки вверх за 10 сек	«5» - в равномерном темпе до касания руками голеней, стопы вместе; «4» - в неравномерном темпе до касания руками голеней, стопы вместе; «3» - в равномерном темпе руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «2» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу небольшое рывковое движение руками в конце движения; «1» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали темп выполнения постепенно снижается
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20сек	«5» – 39-40 раз; «4» – 38 раз; «3» – 37 раз; «2» – 36 раз «1» – 35 раз
Координационные способности: «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже с другой ноги	«5» - сохранение равновесия 9 сек и более; «4» - сохранение равновесия 8сек; «3» - сохранение равновесия 7сек; «2» - сохранение равновесия 6сек; «1» - сохранение равновесия 5 сек

Координационные способности: «статическое равновесие»	Боковое равновесие на носке с правой и с левой ноги в течение 5 сек	«5» – амплитуда более 180 гр. туловище вертикально на высоких полупальцах; «4» – амплитуда близко к 180 гр. туловище вертикально на высоких полупальцах; «3» – амплитуда 175-160 гр. туловище вертикально на высоких полупальцах; «2» - амплитуда 160-145 гр. туловище вертикально на высоких полупальцах; «1» - амплитуда 145 гр на низких полупальцах туловище незначительно отклонено от вертикали на высоких полупальцах
Координационные способности: «статическое равновесие»	Переднее равновесие на носке с правой и с левой ноги 5 сек	«5» - амплитуда 180 гр и более, туловище вертикально на высоких полупальцах; «4»- - амплитуда близко к 180 гр , туловище вертикально на высоких полупальцах; «3» - амплитуда 175-160 гр. , туловище вертикально на высоких полупальцах «2» - амплитуда 160-145 гр. туловище вертикально на высоких на полупальцах; «1» - амплитуда 145 гр на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали на высоких полупальцах
Координационные способности « динамическое равновесие»	Переворот вперед с правой и левой ноги	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 гр
Координационные способности « динамическое равновесие»	Переворот назад с правой и левой ноги	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 гр
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	«5» - точное положение звеньев тела, перекал без подскоков мяча, мяч последовательно касается рук и спины; «4» - 1-2 вспомогательное движение телом с сохранением равновесия; «3» - перекал со вспомогательными движениями телом и 1-2 потерями равновесия; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - амплитуда всего движения менее 135 гр.
Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. Тоже другой рукой	«5» - 9 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 8 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 7 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 6 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 6 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга

5,0 – 4,5 - высокий уровень 4,4 – 4,0 - выше среднего 3,9 – 3,5 - средний уровень  
3,4 – 3,0 - ниже среднего 2,9 и ниже - низкий уровень

## 7. Классификационная программа

Подготовка классификационной программы представляет сложную систему обучения и состоит из следующих компонентов:

1. Выбор музыкальных произведений, их монтаж (тренер, концертмейстер и звукооператор)
2. Постановка композиций (тренер и хореограф):
  - выбор элементов тела (тренер и гимнастка)
  - выбор элементов предмета (тренер и гимнастка)

- выбор танцевальных элементов (хореограф и тренер)
- составление композиции (тренер, хореограф и акробат)
- разучивание
- закрепление навыков исполнительской техники
- демонстрации в виде показательных выступлений
- совершенствование техники исполнения через устранение индивидуальных ошибок

- участие в соревнованиях

3. Работа над исполнительским образом (манера и характер исполнения, выразительность и музыкальность, оформление костюма и предмета, подбор прически и грима)

- совершенствование исполнительского образа (индивидуальная работа над отдельными элементами, бонусами, связками, частями и в целом)

- участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья

4. Индивидуальная теоретическая работа (разбор результатов соревнований, просмотр видеозаписей соревнований, анализ ошибок и пути их исправлений)

<i>Этап обучения</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Спортивный разряд</i>	<i>Составление фрагмента программы</i>
Начальная подготовка	I	III юн.	- упражнение без предмета - предметная подготовка со скакалкой, обручем
	II	II юн.	- упражнение без предмета - упражнение со скакалкой - предметная подготовка с обручем, мячом
		I юн.	- упражнение без предмета - упражнение со скакалкой - упражнение с обручем - предметная подготовка с мячом
Тренировочный	I	I юн. – III	4 вида (Б/П, скакалка, обруч, мяч)
	II	III – II	4 вида (Б/П, скакалка, обруч, мяч)
	III	II – I	4 вида (Б/П, скакалка, обруч, мяч)
	IV	I – КМС	4 вида (Б/П, скакалка, обруч, мяч)
	V	КМС	Б/П, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента
Совершенствование спортивного мастерства	I	КМС - МС	скакалка, обруч, мяч, булавы, лента
	II	По программе МС	обруч, мяч, булавы, лента
	III	МС	обруч, мяч, булавы, лента

## **8. Показательные выступления**

Подготовка показательных выступлений состоит из следующих элементов:

1. Подбор музыкального произведения (концертмейстер, тренер, хореограф, акробат)
2. Монтаж и оформление музыкального произведения (звукооператор и концертмейстер)
3. Постановка композиции (тренер, акробат и хореограф):
  - подбор элементов тела и технических движений с предметами (тренер и хореограф)
  - подбор танцевальных элементов
  - составление упражнения (тренер, хореограф, акробат, учащиеся)
  - разучивание композиции в целом
  - закрепление навыков исполнения (групповых и индивидуальных)
  - работа над отдельными элементами, связками и частями
  - подготовка исполнительского образа (индивидуальная и групповая работа над манерой и характером исполнения, исполнение костюмов и предметов, подбор прически и грима)
4. Совершенствование техники выполнения:
  - многократные повторения композиции в целом
  - исправление индивидуальных и групповых ошибок
  - выступления на различных мероприятиях городского и областного масштаба (концерты, вечера, спортивные праздники, открытие и закрытие соревнований)

<i>Этап обучения</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Уровень мероприятий</i>
Начальный	I	Упражнение Б/П	Выступление на праздниках в д/с, школах
	II	Упражнение Б/П, с предметами	Выступление на соревнованиях, на праздниках
			Праздники в школах, в д/с, на городских мероприятиях
Тренировочный	I	Упражнения с предметами, танцевальные номера	На городских спортивных мероприятиях и в школах
	II	Упражнения с предметами, танцевальные, хореографические номера	
	III	Упражнения с нетрадиционными предметами: вымпела, шарфы; упражнения с предметом	
	IV		
	V	Танцевальные номера, акробатические	
Совершенствование спортивного мастерства	I	Сложные танцевальные акробатические номера,	Выступления на различных мероприятиях городского и областного масштаба (концерты, вечера,
	II		
	III		

		групповые упражнения с предметами	спортивные праздники, открытие и закрытие соревнований)
--	--	-----------------------------------	---

## 9. Соревнования

Соревнования являются объективным показателем качества учебной работы. Они представляют собой совокупность тестов, нормативов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждой гимнастики. Анализ этих показателей позволяет строить как кратковременные, так и долгосрочные прогнозы относительно дальнейших перспектив работы с каждым отдельным учащимся.

## 10. Антидопинговые мероприятия

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2. Наркотические средства (морфий, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан-дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадотропин, эритропоэтин);
4. Бета-блокаторы (анапримин, (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
5. Диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при прохождении допинг-контроля.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и истощению энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдалают чувство утомления.

Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей,

## Примерный план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки			
	ТЭ		ССМ	ВСМ
	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Антидопинговая политика в спорте.	X	X	X	X
Последствия применения допинга.	X	X	X	X
Антидопинговое законодательство.	X	X	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов.	X	X	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс.	X	X	X	X
Общероссийские антидопинговые правила.	X	X	X	X
Процедура прохождения допинг - контроля.	X	X	X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.	X	X	X	X
Анаболические стероиды и стимуляторы.	X	X	X	X
Международный стандарт для проведения тестирования	X	X	X	
Антидопинговые правила ОСОО ОКР .	X	X	X	
Список запрещенных препаратов	X	X	X	
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.	X	X	X	

### 11. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

### План

#### Всероссийских областных и городских мероприятий СДЮСШОР гимнастики им.Р.Кузнецова

**Январь** - Первенство СФО по художественной гимнастике г. Омск.

1. **Февраль** – Чемпионат и Первенство ЗАТО Северск по художественной гимнастике г. Северск.
2. **Февраль** – Первенство России по художественной гимнастике.
3. **Февраль** – Всероссийские соревнования по художественной гимнастике памяти Героя Советского Союза Марии Октябрьской г. Томск.
4. **Апрель** – Городские соревнования по художественной гимнастике «Северские подснежники» г. Северск.
5. **Апрель** – Открытое Первенство Томской области по художественной гимнастике «Весенние ласточки» посвященные М.М.Мучнику.
6. **Сентябрь** - Всероссийские соревнования «На призы серебряного призера олимпийских игр, неоднократной чемпионки Мира и Европы ЗМС Ирины Чащиной» г. Астрахань
7. **Сентябрь** – Городские соревнования по художественной гимнастике « На призы олимпийской чемпионки Маргариты Алийчук» - г. Северск
8. **Октябрь** - Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Юные гимнастки» - г. Казань
9. **Ноябрь** - Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Надежды России» - г. Пенза
10. **Ноябрь** - Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Памяти ЗТСССР Е.А.Облыгиной» г. Екатеринбург
11. **Декабрь** - Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Мемориал ЗТСССР Г.П.Горенковой» г. Омск.
12. **Декабрь** - Первенство Томской области по художественной гимнастике г. Томск.
13. **Декабрь** – Первенство ЦСКА по художественной гимнастике памяти А. Летягова.
14. **Декабрь** – Городские соревнования по художественной гимнастике «Северские снежинки» на призы Деда Мороза г. Северск.

#### Литература:

- 1.Обучение детей художественной гимнастике. Л. Кечеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова. Москва «Физкультура и спорт» 1985 год.
- 2.Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие. Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Савицкий. Москва 2007 год.
3. Художественная гимнастика в спортивных школах. Б Боброва, Москва «физкультура и спорт» 1974 год.
4. Управление методической деятельностью спортивной школы. Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. Издательство «Советский спорт»

5. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. И.А.Юров. Москва 2006 год.
6. Теория и методика детского и юношеского спорта. Л.В.Волков. Издательство «Олимпийская литература», 2002 год.
7. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Москва 2003 год.
8. Приказ Минспорта от 05.02.2013 №40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика». Источник публикации «Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти» №42.21.10.2013.