

УТВЕРЖДЕНО  
приказом №127 о/д от 27.10.2021

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 ступень)  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Программа разработана в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 30 декабря 2020 года № 752-р (приложение №62)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Краткая характеристика вида спорта.....	4
1.2.	Номер во Всероссийском реестре видов спорта.....	6
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса Структура системы многолетней подготовки.....	7
1.4.	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки (ступень 2) на каждом из этапов спортивной подготовки.....	8
1.5.	Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку и иным условиям.....	9
2.	Нормативная часть.....	12
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки (ступень 2).....	12
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (ступень 2) по виду спорта художественная гимнастика .....	12
2.3.	Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика (ступень 2).....	14
2.4.	Режимы тренировочной работы.....	14
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (ступень 2).....	15
2.6.	Требования к объему тренировочного процесса.....	16
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий .....	17
2.8.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	18
2.9.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (ступень 2) Таблица № 1.....	18
	Таблица № 2.....	19
2.10.	Обеспечение спортивной экипировкой .....	20
2.11.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	21
2.12.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	22
3.	Методическая часть.....	24
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	24
3.2.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	25
3.3.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	26
3.4.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки .....	27
4.	Система контроля и зачётные требования.....	78
4.1.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	78
4.2.	Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности .....	79
4.3.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика .....	102
5.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	104

5.1.	Теоретическая часть.....	104
5.2.	План антидопинговых мероприятий.....	105
6.	Перечень информационного обеспечения. Список литературных источников.....	107
7.	План физкультурных и спортивных мероприятий.....	109

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ С2

### ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее – Программа) Базовых требований спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «Художественная гимнастика» от 30.12.2020 г. №752-р., с учетом основных положений Федерального закона от 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – гимнасток, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций позволяющих определять пригодность детей для занятий художественной гимнастикой, осуществлять отбор перспективных гимнасток, комплектование состава сборных команд для участия в соревнованиях и подготовке спортивного резерва.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

#### 1.1. Краткая характеристика вида спорта

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к отдельным компонентам были не равнозначны. Большое внимание уделялось то одному, то другому компоненту. И зависело это зачастую от требований основного управляющего документа в разных олимпийских циклах – правил соревнований. Однако, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально – двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Большую роль в творческих поисках композиционных форм соревновательных программ играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным и т.д.) Чем выше мастерство, музыкальность, культура движений гимнастки, тем больше её возможности.

Ещё одним аспектом исполнительского мастерства гимнасток является хореографическая подготовка. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Понятие «хореография» включает в себя все то, что относится к искусству танца: классического, народного, историко-бытового, современного танцев. Хореография позволяет обогатить двигательную культуру гимнасток и расширить арсенал их выразительных средств, повысить артистичность исполнения.

Возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые смогут сочетать разноструктурную сложность с виртуозным исполнением и особой выразительностью, эмоциональностью, артистизмом. Поэтому требуется ещё более качественный подход к специальной хореографической подготовке, основывающейся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционирует гимнастика.

Несмотря на явную гимнастическую специфичность, понятие «выразительное движение» относится к области психологии. Этим термином в психологических исследованиях обозначается внешнее выражение психических состояний: в мимике, в пантомимике и экспрессии.

Психологическая подготовка в художественной гимнастике также играет немаловажную роль. Изучение психологических личностных качеств «художниц» поможет найти индивидуальный подход к каждой из них. Определение темперамента гимнасток, типа их нервной системы, поможет и гимнастке и её тренеру найти лучшее решение в достижении поставленной цели.

Специальное развитие психических функций и качеств необходимо для эффективного выполнения гимнастических упражнений. Специальная психологическая подготовленность требуется гимнасткам и в связи с обилием стартов в одном соревновании: по 3-4 дня соревнований подряд, включая 2-4 выступления в день. Это влечет за собой многократное повторение стартовых состояний (психических напряжений) без достаточной физической «разрядки» и расслабления, что в итоге приводит к большому психическому утомлению.

Особенностью является и то, что уровень спортивных достижений гимнасток определяется субъективной оценкой судей, соответствующей квалификации. Судьям по художественной гимнастике при оценке комбинаций приходится учитывать большое количество компонентов исполнительского мастерства, так как для художественной гимнастике характерен огромный спектр качественных проявлений двигательных действий. И охватить это множество, проанализировать разнородную информацию и сделать точное экспертное заключение является высокой целью для теории и практики художественной гимнастики как вида спорта. Эта задача является специфичной, полифункциональной и весьма сложной для решения.

В системе многолетней подготовки гимнасток каждый этап подготовки (НП, ТП) имеет важное стратегическое значение. Поэтапное деление процесса спортивной подготовки гимнасток, ориентированных на высокие спортивные достижения, имеет непрерывный характер, последовательное, из года в год, планированное, систематическое освоение гимнастических элементов и совершенствование спортивных навыков является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Важное место в системе спортивной подготовки, как начинающих, так и совершенствующихся гимнасток занимает физическая и техническая подготовка. Современная специальная физическая и техническая подготовка гимнасток в художественной гимнастике должна быть нацелена на приобретение необходимого и достаточного уровня специальных двигательных способностей, которые в должной мере обеспечат качественное освоение соревновательной программы. Специальная техническая подготовка нацелена на первоочередное высококачественное освоение технически наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения представляющие собой базовую ценность на всем протяжении спортивной карьеры гимнасток.

Официальные соревнования по художественной гимнастике по возрастным группам и разрядности проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

#### 1.2 Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1	Художественная гимнастика	0520001611Я	Булавы	0520011511Я
2	Художественная гимнастика	0520001611Я	Лента	0520101511Я
3	Художественная гимнастика	0520001611Я	Мяч	0520021511Я
4	Художественная гимнастика	0520001611Я	Обруч	0520031511Я
5	Художественная гимнастика	0520001611Я	Скакалка	0520041511Я
6	Художественная гимнастика	0520001611Я	Многоборье – командные соревнования	0520111611Я
7	Художественная гимнастика	0520001611Я	Многоборье	0520051511Я
8	Художественная гимнастика	0520001611Я	Групповое упражнение - многоборье	0520061511Ж
9	Художественная гимнастика	0520001611Я	Групповое упражнение - два предмета	0520131611Ж
10	Художественная гимнастика	0520001611Я	Групповое упражнение - один предмет	0520121611Я

### 1.3. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный (6 лет) и младший школьный возраст (7 – 8 лет).

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель I этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся;
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений;
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей);
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами;
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами;
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
7. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
8. Участие в показательных выступлениях, контрольно-переводных нормативах, соревнованиях.

Тренировочный этап подготовки.

Гимнастки 8-12 лет, на тренировочном этапе подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Гимнастки 13-15 лет, переходят к более интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных техничеcки требований к сложным элементам.

Цель тренировочного этапа подготовки заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

### Основные задачи:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей;
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных;
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности;
4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья;
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой;
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение;
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка;
8. Регулярное участие в соревновательном процессе.

На тренировочном этапе характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4 – 6 раз в неделю по 3 – 4 часа.

Возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменов.

Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности.

#### 1.4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки (ступень 2) на каждом из этапов спортивной подготовки

1.4.1. Результатом реализации Программы является:

1.4.2. На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта "художественная гимнастика";
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.4.3. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "художественная гимнастика";
  - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
  - воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение N 9 к настоящему ФССП);
  - соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
  - овладение навыками самоконтроля;



- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "художественная гимнастика";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Цель многолетней подготовки спортсменов в СШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

#### 1.5. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (ступень 2), и иным условиям

1.5.1. Учреждения, осуществляющие спортивную подготовку С2, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящими базовыми требованиями спортивной подготовки (ступень 2).

1.5.2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку (ступень 2)

1.5.3. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), Профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) <1> или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - по методике обучения базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения по виду спорта (группе спортивных дисциплин) либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя. Стаж не менее года в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта или наличие опыта результативного (1-6 место) участия в качестве спортсмена в официальных общероссийских или международных спортивных соревнованиях, присвоенной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя либо выполнение нормативов на звание мастер спорта России.

1.5.4. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

1.5.5. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- хореографического зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

- обеспечение спортивной экипировкой
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (ступень 2) в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

Приложение № 1  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8

Перевод спортсменов на этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании личной рабочей программы тренера и индивидуальных планов.

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Приложение № 3  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «художественная  
гимнастика»

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

N п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Для женщин			
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	67-93	55-77
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	60-81	16-24
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)		16-23
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	3-5
1.4.	Техническая подготовка (%)	6-9	20-25
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-5	12-17
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	4-6

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнасток в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гимнасток, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

2.3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «художественная гимнастика»<sup>1</sup>

Приложение № 4  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки  
(2 ступень)  
по виду спорта  
«художественная гимнастика»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	1	2	2	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку С2, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку С2, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта "художественная гимнастика";
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку С2, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

#### 2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

<sup>1</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

- оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;
- нацеленность на высшее спортивное мастерство;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией ГБУ СШОР по представлению тренером информации с учетом наличия спортивных баз, плана комплектования, возрастных особенностей спортсменов и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого, второго года - 2-х часов;
- в группах на тренировочном этапе (спортивной специализации) - 3х часов

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.
- Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

## 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (ступень 2)

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки С2 и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы зависит от избранного вида спорта.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия один или два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;

-медицинский осмотр перед участием в соревнованиях. Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится 1,2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

## 2.6. Требования к объему тренировочного процесса



Приложение № 2  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 степень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	5	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260	260	312	312

Перевод спортсменок в следующую группу осуществляется согласно нормативам ЕВСК. Контрольно-переводные нормативы проводятся в начале и конце тренировочного года.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Приложение № 8  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 степень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (2 степень) (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	

2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раза в год		-

#### 2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

#### 2.9. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (2 ступень)

Приложение № 9  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки  
(2 ступень)  
по виду спорта  
«художественная гимнастика»

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая	штук	18
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	3
7.	Канат для лазанья	штук	1
8.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
9.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера

12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
15.	Насос универсальный	штук	1
16.	Обруч гимнастический	штук	18
17.	Палка гимнастическая	штук	18
18.	Пианино	штук	1
19.	Пылесос бытовой	штук	1
20.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
21.	Секундомер	штук	2
22.	Скакалка гимнастическая	штук	18
23.	Скамейка гимнастическая	штук	5
24.	Станок хореографический	комплект	1
25.	Стенка гимнастическая	штук	18
26.	Тренажер для обработки доскоков	штук	1
27.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
28.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование <sup>2</sup>							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Балансировочная подушка	штук	на занимающегося	-	-	1	12
	Булава гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	1	24
	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	-	-	2	12
	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	1	12
	Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	3	1
	Обруч гимнастический	штук	на	-	-	2	12

			занимающегося				
	Резина для растяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	12
	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	2	12
	Чехол для булав	штук	на занимающегося	-	-	1	12
	Чехол для костюма	штук	на занимающегося	-	-	1	12
	Чехол для мяча	штук	на занимающегося	-	-	1	12
	Чехол для обруча	штук	на занимающегося	-	-	1	12

2.10. Обеспечение спортивной экипировкой  
 Приложение № 10  
 к базовым требованиям  
 спортивной подготовки  
 (2 степень)  
 по виду спорта  
 «художественная гимнастика»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование <sup>3</sup>							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 степень)			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на занимающегося	1	1	1	1
2.	Голеностопный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
4.	Костюм спортивный	штук	на	-	-	1	2

<sup>3</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

	парадный		занимающегося				
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
6.	Костюм тренировочный «Сауна»	штук	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Купальник	штук	на занимающегося	1	-	2	1
9.	Наколенный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1
10.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1
11.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
12.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1	1
13.	Полугапочки (получешки)	пар	на занимающегося	-	-	6	1
14.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
15.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1
16.	Тапочки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
17.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
18.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
19.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	1	1

2.11. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Приложение № 1  
к базовым требованиям

спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «художественная гимнастика»

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

#### 2.12. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:  
— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале.

После проведения общей разминки необходимо выделить время на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

Изучение и совершенствование элементов должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств, страховки.

Освоение следующего предмета допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях гимнастками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста,
- при явной неуверенности или боязни гимнастке необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если гимнастка при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,



- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять технические упражнения.

### 3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го спортивного разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го спортивного разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I спортивного разряда, для спортсменов 13-14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

### 3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

3.3.1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

3.3.2 Врачебный контроль спортсмена осуществляется 1,2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

3.3.3 Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3.3.4. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений гимнастов СШОР, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки, проводятся на уровне сборных команд страны. Осуществляются комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;

3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

### 3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Приложение № 5

к базовым требованиям

спортивной подготовки (2 ступень)

по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	И.П. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«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 округлена, ноги выпрямлены

2.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «4» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см «3» - расстояние от кистей рук до пяток 9-11 см
3.	Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - руки согнуты; «4» - руки согнуты, ноги врозь; «3» - руки согнуты, ноги шире плеч
4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «4» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «3» - расстояние от пола до бедра 11-15 см
5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги по одной прямой; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до пахов 10 см
6.	И.П. — стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 4 сек.; «4» - в течение 3 сек.; «3» - в течение 2 сек.
7.	В стойке по 10 вращений скакалки и в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 сек.	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; «3» - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ХОДЬБЕ, БЕГЕ, ПРЫЖКАХ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. На занятиях детям необходимо освоить мягким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе на носках, в приседе, высоким шагом.

Затем рекомендуется разучить эти движения с различными положениями рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, за спину и т.д. По мере освоения движений задание усложняется - дети меняют вид передвижения вначале через каждые 8 счетов, а затем через каждые 4 счета. Например:

1 - 8 - ходьба мягким шагом, руки на пояс.

1 - 8 - ходьба на носках, руки вперед.

1 - 8 - ходьба на носках в полуприседе, руки вверх.

1 - 8 - ходьба на пятках, руки за голову.

Изменять виды передвижения и их сочетания с положениями рук тренер может по своему усмотрению в зависимости от подготовленности занимающихся.

В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору. • В занятиях с детьми данного возраста можно использовать следующие виды бега: медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах. Усложняя задания, преподаватель разучивает с детьми бег с высоким подниманием бедра (на месте и с продвижением вперед), бег враспынную с последующим построением в указанном месте, в парах, в тройках и т.д.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на предварительный полуприсед, во время которого мышцы ног растягиваются, а затем во время толчка интенсивно сокращаются. Толчок должен быть энергичным, коротким, акцентированным, с быстрым выпрямлением ног. Во время полета тело должно быть выпрямлено, ноги сильно вытянуты в коленях и носках. Во время приземления необходимо смягчить силу взаимодействия с опорой за счет приземления на носки, а затем опускания на всю стопу с последующим сгибанием ног во всех суставах. При выполнении поточных прыжков фаза приземления должна быть короткой.

Самые простые по форме прыжки — на сторону, а также с поворотом на 90° влево и вправо. Затем прыжки в полуприседе и приседе. Следующим этапом обучения являются подскоки с ноги на ногу, выполняемые на месте и в передвижении. Кроме этого, с детьми 5-6 лет можно разучивать сочетания прыжков ноги врозь и ноги вместе, а также одна нога вперед, другая назад. Выполняя прыжки на одной ноге, другую можно согнуть назад или выпрямить вперед в сторону, но не более 4 прыжков подряд.

Более сложными являются прыжки через скакалку или гимнастическую палку вправо влево, вперед и назад; прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки на двух с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением), а также напрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Затем рекомендуется разучить прыжок-скачок, который выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед. При этом необходимо

обратить внимание на свободный вынос ноги, согнутой в колене вперед. Между бедром и голенью должен быть прямой угол.

Чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы, прыжки следует чередовать с обычной ходьбой, высоким шагом, бегом. Дозировка упражнений

Танцевальные движения — один из наиболее эмоциональных и любимых детьми видов двигательной деятельности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Основными танцевальными движениями для детей младшего возраста являются: приставной и переменный шаг, шаг галопа и польки, шаг вальса.

Приставной шаг - может выполняться вперед, назад и в сторону. И.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. I -шагом правой стойка на ней, левая назад на носок; 2 скользящим движением по полу приставить левую в и.п.

#### Методические указания.

Во время выполнения шага туловище не разворачивать.

Ногу, стоящую на носке, развернуть коленом наружу, соблюдать хорошую осанку.

Для закрепления приставного шага можно рекомендовать следующее танцевальное упражнение:

И.п.- стоя по два круга левым боком к центру, взявшись за руки, свободные руки на пояс, III позиции ног, правая вперед, 1-4-два приставных шага вперед; 5-8- два приставных шага вправо (в конце движения приставить левую вперед в III позицию); 9-12 - два приставных шага вперед с левой; 13-16 – два приставных шага влево (в конце движения приставить правую в и.п.)

Переменный шаг - состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняют с другой ноги. И.п.- III позиция ног, правая впереди, 1-2- приставной шаг с правой вперед; 3 - шаг правой вперед, левая назад на носок; 4 - левую скользящим движением по полу провести вперед на носок. Затем то же выполнить с другой ноги.

Переменный шаг можно выполнять и с продвижением назад. При выполнении этих шагов следует помнить, что все они должны выполняться с носка и сопровождаться движением головы.

Для закрепления переменного шага можно рекомендовать танцевальные упражнения, состоящие из сочетания простых и переменных шагов, выполняемые индивидуально и в парах.

Шаг галопа - - выполняют вперед, назад и в сторону, по своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скользящим движением ноги в сторону выполнения с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета одна нога подтягивается к другой. Приземление происходит на другую ноту перекатом с носка, мягко сгибая колени.

#### Методические указания.

Шаги галопа выполняются все время с одной ноги.

Туловище вперед не наклоняется, сохраняется хорошая осанка, голова чуть приподнята. В фазе полета носки оттянуты, ноги прямые.

Примерным танцевальным упражнением для закрепления шагов галопа может служить следующее:

И.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1-8-4 шага галопа вперед с правой, а затем с левой ноги; 1-4 - с поворотом налево (лицом в круг), 4 шага галопа вправо; 5-6 - приставной шаг вправо; 7 - поворот на носках налево; 8 - III позиция ног, левая впереди. Затем упражнение выполнить с другой ноги.

Шаг польки - это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. С детьми младшего возраста разучивают только шаги польки вперед, выполняя их следующим образом:

И.п.- III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. «И» -небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу; I - шаг галопа с правой; 2 шагом правой подскок на ней, левую книзу. То же с другой ноги.

#### Методические указания.

Шаги польки выполняются легко, изящно, сопровождая движение поворотами головы в сторону одноименной ноги. Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняют на затакт в музыке. После освоения шага польки его можно сочетать с шагами галопа, притопами, поворотами.

Шаг вальса состоит из одного перекатного шага и двух шагов на высоких полупальцах. Для детей 5-6 лет рекомендуют выполнять шаг вальса вперед и в сторону. В начале обучения руки держат на поясе, а затем добавляют плавные движения руками.

Шаг вальса вперед выполняется из и.п.- III позиция ног, правая впереди, руки на пояс, I - шагом правой полуприсед на ней, левую вперед-книзу; 2-3 - два шага на носках с левой. То же с другой ноги.

Шаг вальса в сторону начинают из стойки на носках, руки на пояс. I - шагом правой в сторону полуприсед на ней, левую, согнутую в колене, носком подвести к щиколотке правой сзади; 2 - шаг левой на правую на носок; 3 - приставить правую к левой в стойку на носках.

#### Методические указания.

Шаги вальса выполняются мягко, слитно, в медленном темпе. При их исполнении необходимо сохранять хорошую осанку, сопровождать движение поворотами головы.

Совершенствуя шаги вальса, их можно выполнять с поворотами, небольшими наклонами в сторону, легким бегом.

Помимо выше указанных танцевальных движений, дети с успехом могут разучивать и элементы современных танцев, таких, как «Летка-Енка», «Веселые утята», «Ламбада».

Целесообразно в урок вводить и элементы импровизации, давая возможность детям самим выразить себя посредством движений.

## ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ У ОПОРЫ.

Упражнения у опоры выполняются стоя лицом, боком или спиной к ней. В положении лицом к опоре кисти свободно лежат на рейке, руки согнуты в локтях, спина прямая, развернутые плечи опущены, голова приподнята. В положении боком к опоре кисть к опоре руки лежат свободно на рейке гимнастической стенки примерно на уровне талии, несколько впереди туловища, запястье и локоть опущены. В положении спиной к опоре следует стоять плотно к стенке, приняв правильную осанку, руки в стороны-вниз хватом сверху за рейку.

Выполнение упражнений у опоры способствует укреплению мышц ног и туловища, развитию физических качеств, формированию правильной осанки. Кроме этого, держась за опору, детям легче выполнять многие упражнения.

#### Примерные упражнения у опоры:

1) И. п. — носки и пятки вместе, стоя лицом к опоре.

1 -2—стойка на носках;

3-4-и.п.

2) И. п. - то же.

1-2- стойка на носках;

3-4 — сгибая колени полуприсед;

5-6 — стойка на носках;

7-8-и.п.

3) И. п. - то же.

1 -4 - стойка на носках;  
5-8 - сгибая колени присед;  
9-12-стойка на носках;  
13-16-и.п.

4) И. п. - то же.

1 -2 - вгибая правую, поставить ее на носок у пальцев левой стопы;  
3-4 - поменять положение ног.

5) И. п. — стойка ноги врозь лицом к опоре.

1 -4 - наклон назад;  
5-6 - и.п.

6) И. п. - то же.

1 -2 - наклон вправо, левую руку вверх;  
3-4 -и.п.;  
5-6 - наклон влево, правую руку вверх;  
7-8 – и.п.

7) И. п. - стойка на коленях лицом к опоре, правая рука вверх.

1 -4 - наклон назад;  
5-8-и.п.

То же, но левая рука вверх.

8) И. п. — стойка ноги врозь лицом к опоре, в шаге от нее.

1-3 - три пружинящих наклона вперед;  
4 и.п.

9) И. п. — стоя спиной к опоре, держась за нее обратным хватом.

1-4 - глубокий наклон вперед;  
5-8-и.п.

Кроме этого, с детьми 5-6 лет в занятия у опоры можно включать и элементы хореографии, выполняя полуприседы и приседы из I и II позиций, выставление ноги на носок и на пятку, подъем ее на  $45^\circ$  по всем направлениям и т.д. Все эти упражнения будут способствовать формированию школы движений, совершенствованию координации, развитию ритмичности движений.

## ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТА.

Из элементов упражнений без предмета в занятиях с детьми целесообразно использовать пружинные движения, «волны», повороты и равновесия. В процессе овладения этими упражнениями совершенствуются физические качества и координационные способности, формируются двигательные навыки.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием суставов с последующим их разгибанием и выполняются руками, ногами и всем телом.

Большинство этих движений носит имитирующий характер (воображаемые нажимы, отталкивания, подъемы, подтягивания) или же выполняется с преодолением сопротивления рук партнера, тяжести своего тела в упоре на стенку или скамейку.

Пружинные движения руками могут быть одновременными, попеременными и одновременными в различных направлениях.

Лучше всего обучение пружинным движениям начинать из и.п. - руки в стороны.



Одновременно согнуть их во всех суставах, сжимая кисти в кулак (локте прижаты к туловищу, кисти согнуты и обращены наружу) и одновременно разогнуть в и.п. При сгибании рук голову и плечи слегка опускают вперед, при разгибании выпрямляют.

Попеременному пружинному движению рук можно обучать из положения стоя по парам лицом друг к другу, руки вперед, хват пальцами. Выполняя поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением, дети лучше осознают те ощущения, которые они должны испытывать при выполнении пружинных движений.

Наиболее сложным является одновременное пружинное движение в различных направлениях, когда дети после одновременного сгибания рук одновременно разгибают их в различных направлениях. Например: одну руку в сторону, другую вверх и т.д.

Пружинные движения ногами способствуют развитию динамической силы, увеличению подвижности в суставах, выработке умений правильно отталкиваться и мягко приземляться после прыжков.

Самые простые формы, с которых следует начинать обучение — это пружинные движения на двух ногах, стоя на месте: подъем на полупальцы и опускание на всю ступню, не сгибая коленей; стоя на всей ступне, сгибание и разгибание коленей; далее пружинные переносы тяжести тела с ноги на ногу, стоя на месте, и завершает обучение ходьба перекатным шагом с пятки на носок.

В качестве целостного пружинного движения с детьми младшего возраста рекомендуется выполнять следующее: и.п. - стойка на носках, руки вверх, ладонями вперед. 1 - 4 - слитным движением, сгибая руки, туловище и ноги опуститься в присед; 5-6 равномерно разгибаясь, вернуться в и.п.

«Волны». Волнообразные движения характеризуются последовательным и непрерывным движениями во всех суставах. Это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильность их выполнения зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства».

В детском возрасте волнообразные движения выполняют руками и туловищем. Для музыкального сопровождения следует подбирать мелодии лирического, спокойного медленного или умеренного темпа.

Волнообразные движения руками лучше изучать из и.п. - основная стойка. 1 - слегка сгибая локоть движением от плеча, поднять руку в сторону с отстающим движением предплечья и кисти (при этом плечо доходит до горизонтали, а остальные звенья расположены по округлой линии вниз); 2 - слегка сгибая локоть, опустить руку вниз с отстающим движением предплечья и кисти кверху.

При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Наиболее трудным является выполнение «волн» двумя руками одновременно и последовательно.

#### Методические указания.

Показ и демонстрация движений должны быть как можно более точными и выразительными. Выполняя «волны» руками, необходимо следить за тем, чтобы плечи не поднимались и локти были обращены книзу, а не в стороны. Для того, чтобы движения были мягкими, плавными, не угловатыми очень важно соблюдать правильную последовательность движений и не выполнять резкие сгибания и разгибания в суставах.

Обучая детей волнообразным движениям туловища, обычно соблюдают следующую последовательность упражнений:

1) И.п. — упор стоя на коленях, наклонив голову вперед.

1-2-последовательно прогнуться в поясничном, грудном и шейном отделах (наклоняя голову назад);

3-4 -последовательно сгибая спину, вернуться в ил.

2) И.п. — сед на пятках, руки сцеплены сзади.

1-2 - последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, наклон вперед; 3-4 - последовательно сгибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, выпрямиться.

3) И.п. — сед на пятках с круглой спиной, руки сложены за спиной.

1-4 - последовательно разгибая тазобедренные суставы, туловище, встать на колени, прогибаясь вначале в пояснице, затем в грудном и шейном отделах;

5-8 последовательно сгибаясь (начиная движение с поясницы), сесть на пятки.

#### Методические указания.

Выполняя последнее из упражнений, необходимо обратить внимание на перемещение таза вперед. В тот момент, когда колени еще согнуты, тазобедренные суставы уже разгибаются, смещая общий центр тяжести вперед. При этом детям можно сказать небольшую помощь, подталкивая одной рукой таз вперед, а другой слегка удерживая плечи.

Повороты. Это особая группа динамических упражнений, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесие. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Поскольку выполнение поворотов влечет за собой раздражение вестибулярного вначале целесообразно проделать следующие подготовительные упражнения,

1) Стоя по двое и взявшись за руки, выполнить кружение.

2) Лежа на полу на спине, руки вверх, выполнять перекаты по полу на 360° вправо и влево (следить за вытянутым положением туловища, ног и рук).

3) Прodelать наклоны, повороты и круговые движения головой в различном темпе.

Затем с детьми младшего возраста изучают повороты на двух ногах на 180 и 360°.

Наиболее легкими для обучения являются повороты переступанием, которые выполняются на высоких полупальцах маленькими быстрыми шагами, перенося тяжесть тела с ноги на ногу. При этом колени не сгибать, спину держать прямо, мышцы ног и туловища напряжены, следить за осанкой, с места не сходить, руки на поясе или в стороны.

Поворот окрестным шагом выполняют следующим образом. Из стойки на всей стопе поставить одну ногу скрестно вперед (назад) на носок. Вставая на носки, сделать поворот на. В конце поворота опуститься на всю стопу. Руки на пояс или в стороны.

#### Методические указания.

При выполнении поворотов необходимы сосредоточенность внимания и пространственная ориентировка. С самого начала поворота принимают фиксированное положение туловища и рук и сохраняют его до завершения движения. Преждевременное расслабление рук влечет за собой расслабление тела и как следствие нарушение устойчивости. В начальный период обучения вращениям необходимо очень внимательно подходить к дозировке этих упражнений, так как многократное их выполнение неблагоприятно влияет на центры равновесия и стопу.

Равновесия - это по преимуществу разновидности стоек на ногах, выполняемых в условиях, требующих развитого навыка сохранения устойчивости. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое туловище, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечные усилия и регулировать их величину (степень напряжения и расслабления). Поэтому на совершенствование функции равновесия существенное влияние

оказывают специальные упражнения, которые значительно повышают тонус мышц спины и всего туловища, содействуют формированию правильной осанки.

В качестве подготовительных упражнений, формирующих функцию равновесия можно использовать удержание различных поз до 8 счетов, ходьбу по гимнастической скамейке на стопе, на носках и спиной вперед, ходьбу по узкой поверхности гимнастической скамейки, ходьбу по гимнастической скамейке боком приставными шагами, наклоны в сторону в стойке на косяках у опоры, после 2-3 кувырков боком встать и сохранить позу.

После освоения выше перечисленных упражнений переходят к выполнению упражнений в равновесии:

1) И. п. - основная стойка. 1-2 ~ медленно подняться на носки, дугами в стороны руки вверх; 3-6 - удерживать равновесие на носках; 7-8 - медленно спуститься на всю стопу, дугами в стороны руки вниз.

2) Стоя лицом, боком или спиной к гимнастической стенке на одной ноге. Другую положить на 2-3 рейку и удерживать равновесие с различным положением рук.

3) И.п. - основная стойка. 1-2 - стойка на правой, левая согнута вперед (носок левой касается колена правой), руки вверх; 3-4 - удерживать равновесие; 5-6 - опустить ногу в и.п.; 7-8 - отдых. Затем упражнение выполнить с другой ноги.

4) И.п.-тоже. 1-2 -правую ногу назад на 45°, руки в стороны, туловище вертикально, слегка прогнуться в грудной части; 3-4 - удерживать равновесие; 5-6 опустить ногу в и.п.; 7-8 отдых. Повторить упражнение с другой ноги.

5) И.п. — то же. 1-2 — правую ногу согнуть назад и правой рукой взяться за носок, левую руку вперед, 3-6 - удерживать равновесие; 7-8 - опустить ногу в и.п. Повторить упражнение с другой ноги.

#### Методические указания.

В положении равновесия ноги прямые, носки оттянуты, мышцы ног и спины предельно напряжены. Для правильного выполнения равновесия надо научить детей удерживать общий центр тяжести в границах площади опоры. Если устойчивость в равновесии потеряна, то ее можно восстановить с помощью компенсаторных движений руками, свободной ногой, туловищем и головой, обеспечивающих расположение общего центра тяжести тела над опорой.

Для совершенствования качества равновесия рекомендуется выполнять различные движения и стойки с выключенным зрением, проводить различные игры с заданием на удержание определенной позы.

### ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ.

По мере освоения общеразвивающих упражнений все чаще проводятся упражнения с предметами. Это вызывает у детей интерес к занятиям, оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, а также двигательных качеств и способностей, таких, как выносливость, ловкость, быстрота, смелость и настойчивость. Активные действия с предметами в процессе их применения содействуют познанию веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действие с предметами создает возможность добиваться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Некоторые предметы (например, скакалка и мяч) способствуют отчетливости этих восприятий.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп.

Поскольку упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук, его активизирует деятельность анализаторных систем, совершенствует координацию движений пальцев, что очень важно для учебной деятельности ребенка.

При выполнении упражнений с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, оказывать помощь тренеру.

Наряду с общим влиянием каждый из предметов в зависимости от физических свойств оказывает своеобразное воздействие - движения приобретают плавность или резкость, четкость, силу и т.п.

## УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ.

Мяч — постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Упражнения с мячом подготавливают к метанию, способствуют, прежде всего, развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При этом хорошую нагрузку получают все мышцы туловища, ног, рук, кистей, так как ребенок активно выполняет разнообразные, быстро меняющиеся движения.

В занятиях с детьми 5-6 лет лучше всего использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см. При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку, перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Изучение упражнений с мячом рекомендуется проводить в следующей последовательности: способы удержания мяча, передача, броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты и выкруты.

Способы удержания мяча:

1) Положить мяч свободно на ладони, пальцы развести и слегка согнуть по форме мяча, но не сжимать его.

2) Мяч поддерживать пальцами с боков, не касаясь его ладонями.

3) Мяч лежит на тыльной стороне кисти с предельно вытянутыми пальцами.

Кроме этого, удержание может осуществляться отдельными частями тела и выполняться обратным хватом.

Передача мяча. Это основной связующий элемент, требующий одинакового уверенного выполнения как левой, так и правой рукой. Передача может выполняться с ладони на ладонь, в различных хватах, с помощью различных частей тела. При этом слитность выполнения движений не должна нарушаться.

Последовательность обучения:

1) И.п. - руки в стороны, мяч в правой. 1-2 - руки вниз, передать мяч в левую руку; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки вперед, передать мяч в правую руку; 7-8 - и.п.

2) И.п. - стойка ноги врозь, руки внизу, мяч в правой. 1-2 - поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку; 3-4 - опуститься на всю стопу, руки вниз; 5-8 - то же с другой руки.

3) И.п. - стойка на коленях, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 - сед на пятках с наклоном туловища вперед, передать мяч за спиной в левую руку; 3-4 - выпрямиться в стойку на коленях, руки в стороны; 5-8 - то же с другой руки.

4) И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 - наклон вперед вправо, передать мяч в левую руку за правой ногой; 3-4 - выпрямиться, руки в стороны; 5-8 - то же с другой руки.

5) И.п. - руки в стороны, мяч в правой. 1-2 - стойка на левой, правую согнуть под тупым углом и передать мяч под ногой в левую руку; 3-4 - опустить правую в и.п., руки в стороны; 5-8 - то же с другой ноги.

6) И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 - наклон влево, передать мяч над головой в левую руку; 3-4 - выпрямиться, руки в стороны; 5-8 - то же, но в другую сторону.

7) И.п. - стойка на коленях ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 - с поворотом туловища направо, положить мяч на пол между ступнями; 3-4 - с поворотом туловища налево, стойка на коленях, руки в стороны; 5-6 - с поворотом туловища налево, взять мяч левой рукой; 7-8 - и.п., мяч в левой руке.

8) И.п. - лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 - согнуть ноги и положить мяч на голени; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - взять мяч левой рукой; 7-8 - разогнуть ноги, руки в стороны. Затем то же выполнить с левой руки.

9) И.п. - мяч в правой руке. 1-2 - стойка на левой, правую согнуть вперед и мяч положить под колено (зажать); 3-4 - правую назад, руки в стороны (прогнуться); 5-6 правую согнутую вперед, взять мяч левой рукой; 7-8 - и.п., мяч в левой руке. То же выполнить с другой ноги.

10) И.п. - стойка ноги врозь в колонну в шаге друг с друга, руки вверх, большой мяч у впереди стоящего. Передача мяча назад над головой. Когда мяч дойдет до последнего ребенка в колонне, все дети поворачиваются кругом и, наклоняясь вперед, передают мяч назад между ног.

### Броски и ловля.

Броски и ловля выполняются одной или двумя руками вверх или по дуге в направлениях.

При бросках и ловле мяча руки не должны быть излишне напряжены. Броску предшествует предварительный замах (руки спускаются немного ниже, и.п.), а точность и амплитуда броска обеспечиваются более резким движением кистей в конечной фазе махового движения. Броски сопровождаются также пружинящим движением ног и туловища.

При ловле мяча следует учитывать, что скорость его падения достаточно велика и мяч после касания ладони может отскочить. Этот отскок нужно смягчить движениями навстречу мячу, который перехватывается через кончики пальцев на ладони, а затем опускается книзу. Захватывать мяч пальцами нельзя.

Последовательность обучения:

1) Имитационное упражнение, направленное на освоение предварительных и сопровождающих движений руками в сочетании с пружинящими движениями ногами (вначале без мяча, а затем с мячом, но без броска).

2) И.п. - руки с мячом внизу. Небольшой бросок мяча вверх, ловля после удара его об пол. Затем то же, но выполняя бросок и ловлю одной рукой. Следить за точностью броска, постепенно увеличивая амплитуду.

3) И.п. - то же. Небольшой бросок мяча вверх, ловля без удара об пол двумя руками. Далее выполнить бросок одной рукой, а ловить вначале двумя, а затем одной рукой.

И.п. стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч у одного из партнеров. Выполнять бросок мяча двумя руками вперед-вверх партнеру. Ловить мяч вначале после удара об пол двумя руками, затем одной рукой. Усложняя упражнение, выполнить бросок и ловлю одной рукой.

- 5) И.п. - то же. Выполнить упражнение 4, но мяч у обоих партнеров.
- 6) И.п. - руки в стороны, мяч в правой. Небольшой бросок мяча вверх с ловлей той же рукой, а затем передачей мяча за спиной в другую руку.
- 7) И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. Броски мяча по дуге книзу и над головой в другую руку.
- 8) И.п. - руки в стороны, мяч в левой. Сгибая правую вперед, бросок мяча под ногу с последующей ловлей правой рукой. Затем то же с другой ноги.
- 9) И.п. - руки вперед, мяч на ладонях. Чередование бросков мяча вверх с ловлей на тыльную сторону кистей ~и с последующим небольшим броском и ловлей на ладони.
- 10) И.п. - мяч в двух руках за спиной. Спружинив, бросок мяча вверх - вперед, ловля двумя руками.

По мере освоения бросковых движений их следует выполнять из различных исходных положений, в сочетании с шагами, подскоками, поворотами и другими элементами. В момент полета мяча можно выполнить хлопок руками перед собой или за спиной, присед и

#### Отбивы мяча.

Эти упражнения специфичны для данного предмета. Они особенно „, когда выполняются синхронно с музыкой.

Отбивы мяча можно выполнять одной или двумя руками, перед собой или сбоку, один или несколько раз подряд, вертикально или под углом. Отбивы могут также выполняться различными частями тела.

Отбив мяча сопровождается целостным пружинным движением всем телом и особенно рукой, выполняющей отбив. Кисть должна провожать мяч как можно дольше, обеспечивая этим точность его движения. Ловить мяч нужно без напряжения, удерживая его на ладони. Для этого перед ловлей необходимо сделать рукой небольшую дугу вокруг мяча. Поскольку Высота отскока находится в прямой зависимости от силы удара, с детьми необходимо осваивать отбивы мяча в равных ритмах: сильнее и слабее, быстрее и медленнее.

#### Последовательность обучения:

- 1) Отбивы мяча об пол двумя руками. После каждого отбива ловля мяча на ладони.
- 2) Выполнять упражнение 1, но отбив и ловлю мяча выполнять одной рукой.
- 3) И.п. - - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. Отбив мяча под углом влево, с ловлей левой рукой. То же в другую сторону.
- 4) И.п. - стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии Двух метров, мяч у одного из партнеров. Отбив мяча под углом партнеру вначале двумя руками, а затем одной.
- 5) И.п. — то же. Выполнить упражнение 4, но мяч у обоих партнеров.
- 6) И.п. — стойка ноги врозь, правая рука с мячом вперед, левая в сторону. Отбив мяча под углом назад (между ног), с поворотом кругом ловля его левой рукой. Затем то же с другой руки.
- 7) И.п. правая рука с мячом вперед, левая на пояс. Несколько отбивов мячом подряд. Затем то же левой рукой.
- 8) И. п. - то же. Поочередные отбивы мяча об пол правой и левой рукой.
- 9) И.п. - - то же. Поочередные отбивы мяча об пол правой рукой: ладонью, кулаком, локтем. То же левой рукой.
- 10) И.п. - то же. Отбив мяча, поворот на 360°, ловля левой рукой. Затем то же с другой руки.
- 11) И.п. — в обеих руках по мячу. Одновременно отбить мячи об пол и поймать каждой рукой.

12) И.п.- то же. Одновременные отбивы мяча под углом. При ловле мяч должен попасть из правой руки в левую и наоборот.

#### Перекаты мяча.

Перекаты мяча могут выполняться по полу и по различным частям тела (рукам, ногам, спине, груди и т.д.). Перекаты должны быть плавными, без толчков.

При перекате по полу движение и направление мячу задают легким толчком пальцев руки. Встречают мяч также пальцами подставляя под него руку. Выполняя перекат мяча по или другим частям тела, необходимо либо остановить его в определенной точке, либо ловить после сбрасывания на пол. С детьми 5-6 лет можно выполнять и перекат мяча кистями, когда он зажат между ладонями: одна ладонь под мячом, другая - над ним, а руки слегка согнуты в локтевых суставах. Вращательное движение выполняется внутрь или наружу. При этом кисти двигаются вокруг вращающегося мяча и не отделяются от него.

Последовательность обучения:

1) И.п. - сед на пятках в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии двух метров, руки с мячом справа. Перекаты мяча по полу партнеру.

2) И.п. - сед на пятках, правая рука в сторону, левая с мячом на полу. Перекат мяча по полу вправо с ловлей правой рукой и обратно.

3) И.п. - сед согнув ноги, мяч на полу слева. Перекат мяча под ногами в правую руку, а затем в и.п.

4) И.п. - присед, руки вниз, мяч в правой. Перекат мяча по полу вперед, выпрямляясь, бег за мячом и остановка его в и.п.

5) И.п. мяч на полу справа. Наклоняясь, прокатить мяч по полу вокруг прямых ног.

6) И.п. руки вперед, мяч на тыльной стороне ладоней. Плавно поднимая руки вверх, перекачать мяч до груди, затем раскрыть руки в стороны и поймать мяч на тыльные стороны кистей после удара его об пол.

7) И.п. - упор сидя сзади, мяч на голених ног у ступней. Поднимая ноги, перекачать мяч к туловищу, затем опустить ноги и двумя руками переложить мяч в и.п.

8) И.п. - руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекачать мяч до груди, затем, опуская руки вперед-вниз, перекачать его обратно на ладони.

9) И.п. - то же. Выполнять упражнение 8, но с небольшого предварительного броска вверх.

10) Перекаты мяча между ладонями внутрь и наружу.

#### Выкруты мяча.

Это наиболее сложные движения, требующие хорошей координации и высокого уровня развития подвижности в суставах верхних конечностей.

Направление выкрута бывает внутрь и наружу, а движение может совершаться в вертикальной или горизонтальной плоскости. Выкруты выполняют в полуприседе, ненапряженной округлой рукой, плавно и слитно. Рука вместе с мячом двигается по дуге, мяч лежит без захвата на ладони в течение всего упражнения и не касается предплечья. Выкрут можно заканчивать небольшим броском мяча вверх.

Последовательность обучения:

1) Имитационное упражнение, направленное на освоение движения руки при выкруте внутрь и наружу в горизонтальной плоскости.

2) И.п.- руки в стороны, мяч в правой. Выполнять выкрут в горизонтальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки.

3) И.п.- то же. Выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем небольшой бросок мяча вверх. То же с другой руки.

4) Имитационное упражнение, позволяющее освоить движение руки при выкруте вертикальной плоскости внутрь и наружу.

5) И.п.- правая рука с мячом в сторону-внизу, левая на пояс. Выполнить выкрут в и наружу. То же с другой руки.

6) И.п. -то же. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь, а затем выкрут в вертикальной плоскости наружу. То же с другой руки.

7) И.п.-руки в стороны, мяч в правой. Выполнить выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем выкрут в вертикальной плоскости наружу. То же с другой руки. Совершенствуя отбивы мяча, перекаты и выкруты их выполняют в сочетании с шагами, бегом, танцевальными шагами, поворотами и т.д.

## УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ.

Упражнения с этим предметом являются прекрасным средством для тренировки выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Они развивают координацию и ритмичность движений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой тренируют отдельные мышечные группы, улучшают гибкость и подвижность суставов. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формирование стопы. Вот почему скакалка очень часто с успехом используется не только в художественной гимнастике, но и в других видах спорта.

Скакалка может быть резиновой, веревочной или капроновой. Длина скакалки зависит от роста ребенка. Чтобы определить оптимальную, необходимую длину скакалки для ребенка следует встать на ее середину, ноги вместе натянуть концы кверху и коснуться кистями подмышечных впадин.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать ее, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении различных упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

### Последовательность обучения:

1) махи и круги скакалкой;

2) прыжки;

3) общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Махи и круги скакалкой. Эти движения можно выполнять одной и двумя руками, по часовой и против часовой стрелки, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Чаще всего их используют для активного отдыха между прыжками и для того, чтобы менять направление вращаемой скакалки.

Махи и круги делятся на большие (выполняемые в плечевом суставе), средние (в локтевом) и малые (кистью). Это зависит от вращения скакалки. Так, если движение выполняется в быстром темпе и по небольшой амплитуде, то оно производится только в лучезапястном суставе. При движениях по большой амплитуде в умеренном темпе участвуют локтевой и плечевой суставы. Движения выполняются сначала стоя на месте, затем с переносом тяжести тела с одной ноги на другую. Чтобы придать движениям мягкий, раскачивающийся характер, нога во время выполнения махов слегка пружинит, а туловище немного наклоняется в сторону маха.



Движения при выполнении махов и кругов должны быть равномерными, скакалка должна слегка касаться пола и не в коем случае не касаться тела.

#### Последовательность обучения:

1) И.п. - руки вперед, локти слегка согнуты, концы скакалки в обеих руках. Мах скакалкой влево и вправо, сопровождаемые небольшими пружинными движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.

2) То же, но концы скакалки в одной руке, другая в сторону.

3) И.п. - одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости.

4) Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной и двумя руками.

5) Сочетание махов и кругов скакалкой в лицевой плоскости.

6) Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же, но концы скакалки в двух руках.

7) Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа ее за концы одной и двумя руками.

8) Сочетание махов и кругов скакалкой в боковой плоскости.

9) И.п. - концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.

10) Выполнять упражнение 9, но в сочетании с поворотами на 360°.

11) Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую.

12) Горизонтальные круги скакалкой внизу с прыжками через скакалку.

#### Прыжки.

Прыжки через скакалку - это очень типичный, традиционный вид движений с этим предметом, требующий хорошей координации.

При выполнении прыжков скакалку вращают вперед или назад движениями в лучезапястных суставах при слегка согнутых локтевых (плечо и предплечье образуют тупой угол). Скакалку следует держать между большим и указательным пальцами, не напрягая рук. Движение предмета должно быть непрерывным и достаточно быстрым, так как снижение скорости приводит к изменениям ее формы и техническим ошибкам.

Выполняя прыжки через скакалку, очень важно согласовывать движения скакалки и действия ребенка. Полуприсед перед толчком должен совпадать с положением скакалки вверху. В момент отрыва ног от пола скакалка находится впереди, а на достижении высшей точки прыжка внизу. Толчок перед вылетом необходимо делать энергичный и короткий. Во время полета дети должны сохранять правильную осанку, предельно оттягивать колени и носки. Приземляться надо мягко в полуприсед перекатом с носков на всю стопу.

Поскольку прыжки через скакалку являются упражнениями высокой интенсивности, нужно быть внимательными при их дозировке. Детям прыжковые упражнения необходимо выполнять сериями, чередуя их с общеразвивающими упражнениями, например, на силу или гибкость.

#### Последовательность обучения:

1) И.п. - скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад через свободно висющую скакалку.

2) То же, но выполнить перепрыгивания через скакалку.

3) И.п. - двое детей держат скакалку и раскачивают ее, третий ребенок перепрыгивает через скакалку.

- 4) И.п. - скакалка сложена вдвое в правой руке. Вращение скакалки в боковой плоскости вперед. При касании скакалкой пола выполнить подскок на двух ногах.
- 5) То же, но вращение скакалки в боковой плоскости назад.
- 6) Прыжки на двух, вращая скакалку вперед.
- 7) То же, но прыжки с одной ноги на другую.
- 8) Выполнить упражнения 6 и 7, но вращая скакалку назад.
- 9) И.п. - скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалкой вперед справа, затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить упражнение, но круги скакалкой выполнить слева.
- 10) И.п. скакалка в двух руках впереди. Выполнить упражнение 9, но вращая скакалку назад.
- 11) И.п. - все стоят по кругу, один из детей стоит в центре и вращает развернутую скакалку — остальные перепрыгивают через нее.

#### Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Данные упражнения включаются как в подготовительную, так и в основную часть урока с детьми. Они не только развивают отдельные физические качества, но и проводятся с целью снижения физиологической нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.

Как правило, для общеразвивающих упражнений используют скакалку, сложенную в два или четыре раза. Проводя эти упражнения, необходимо следить за тем, чтобы скакалка была постоянно натянута, не провисала, облегчая тем самым выполнение упражнения.

#### Перечень общеразвивающих упражнений со скакалкой:

- 1) И.п. - стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу за спиной. 1-3 - три пружинящих наклона, скакалку назад; 4 - и.п.
- 2) И.п. - стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, внизу, держа ее на ширине плеч. 1-2 - поднимая руки вверх, перевести скакалку назад (руки не сгибать); 3-4- поднимая руки назад-вверх, перевести скакалку вперед.
- 3) И.п. скакалка вверх, сложенная вчетверо. 1-3 - наклоняясь, приподнять вначале носки, а затем пятки и продеть скакалку под ногами; 4 — выпрямиться, скакалка. Затем то же выполнить в обратном направлении.
- 4) И.п. - сед согнув ноги, скакалка внизу, сложенная вчетверо. 1 -2 - скакалку вперед внизу под правую ступню; 3-4 - разогнуть правую вперед-вверх; 5-6 - согнуть правую; 7-8 - и.п. Затем то же с другой ноги.
- 5) И.п. - стойка на коленях, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2 - сед на бедро вправо, руки влево; 3-4 - и.п.; 5-6 - сед на бедро влево, руки вправо; 7-8 - и.п.
- 6) И.п. - стойка ноги с крестно, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-4 - сед, руки вперед; 5-6 - встать в и.п.
- 7) И.п. - руки вперед-вниз, скакалка сложена вчетверо. 1-2 перешагнуть через скакалку правой ногой; 3-4 - то же левой; 5-8 - пауза. Затем упражнение выполнять в обратном направлении.
- 8) И.п. - лежа на спине, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2-сгибая ноги, скакалку вперед, продеть их между руками и скакалкой; 3-4 - приподнимая туловище и опуская руки вниз, встать на лопатки, носками коснуться пола за головой; 5-6 - опуская туловище, продеть ноги между руками и скакалкой; 7-8 - и.п.

9) И.п. - стоя, скакалка лежит на полу. Захватить скакалку пальцами ног и поднять ее. То же другой ногой. Упражнение можно выполнять из и.п. - сед согнув ноги.

## УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ.

Упражнения с обручем - это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий художественной гимнастикой с детьми. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

В занятиях с детьми используют пластмассовые или деревянные обручи разных размеров. Для выполнения упражнений - обручи уменьшенного диаметра, а для различных игр и эстафет - обручи диаметром 80-90 см.

Форма обруча и его конструкция позволяют применять в занятиях очень разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, прыжковые, а также связанные с риском. Все упражнения с обручем выполняются одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движениями туловища и ног. Плоскость обруча относительно земли может располагаться вертикально, горизонтально или диагонально. Но отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях. При проведении упражнений необходимо следить за точностью сохранения указанной плоскости.

Начинать обучение упражнениям с обручем рекомендуется со знакомства детей с хватами обруча и способов их изменения. Затем дети изучают повороты обруча, перекаты его по полу, махи и круги, прыжки в обруч и через него, а также вращения.

Хваты обруча.

1) Хват обруча двумя руками бывает снаружи и изнутри. Обруч держат тремя пальцами (большим, указательным и средним) легко и свободно.

2) Хват обруча одной рукой бывает сверху и снизу. Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи).

Производить смену хвата необходимо перебором пальцев или небольшим броском обруча.

Повороты обруча.

Эти движения являются подготовительными к изучению вращений. Повороты обруча выполняются в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях из различных стоек с пружинными движениями ногами, наклонами туловища, поворотами и различными шагами. При выполнении поворотов обруча надо следить за точным сохранением плоскости его движения. Для этого необходимо ощущать его вес, чего можно добиться только выполняя упражнения ненапряженной рукой.

Последовательность обучения:

1) Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости. И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи. Повороты обруча по и против часовой стрелки. То же в сочетании с приставными шагами.

2) И.п. руки вверх, хват обруча снаружи с боков, повороты обруча в горизонтальной плоскости направо и налево до скрещивания рук. То же, но из положения, находясь в центре обруча.

3) Выполнить упражнение 2 в сочетании с шагами польки, вальса, шагами русской пляски.

4) И.п. — стойка на носках, обруч вертикально справа (левая рука вверх, правая вперед). Повороты обруча в боковой плоскости в сочетании с полуприседом.

5) И.п. — обруч вертикально вперед, хват снаружи. Перебирая пальцами, выполнить повороты обруча вокруг горизонтальной оси.

б) И.п. - стоя по кругу, руки в стороны, обруч горизонтально справа, держась за свой обруч и обруч соседа слева хватом сверху. 1-2 - поворот обруча вокруг горизонтальной оси; 3-4 -и.п. Затем упражнение выполнить в два раза быстрее и в сочетании с приставными и окрестными шагами.

#### Перекаты обруча по полу.

Для выполнения этих движений надо научить детей придавать обручу устойчивость и точное направление при перекатах. Перекаты обруча выполняются плавным, но энергичным толчком руки. Нужно направление обручу задается сопровождающим движением пальцев. Рука провожает предмет, обеспечивая его плавное движение без вибрации и подскоков- При выполнении перекатов в сторону тяжесть тела следует переносить с одной нога на другую, а перекачивая обруч вперед или назад -присоединять добавочные действия: бег, танцевальные шаги, прыжки и т.д.

#### Последовательность обучения:

1) И.п. - стойка на правой, левая в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой сверху. Переносить тяжесть тела на левую, влево.

2) Выполнить упражнение 1, но перекачивая обруч за спиной. И.п. - стойка на носках, на полу справа вертикально в боковой плоскости, левая рука лежит сверху на обруче, слегка придерживая его, правая с правого бока хватом снаружи. Перекат обруча по полу вперед и легкий бег за ним.

4) И.п. - то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии трех метров. Перекаты обруча по полу с партнером.

5) И.п. — упражнение 3. Перекат обруча по полу вперед, бег за ним и, догнав обруч, впрыгнуть в него.

б) Преподаватель выполняя обратный перекал обруча по полу. Когда обруч возвращается назад, ребенок пробегает через обруч, стараясь не задеть его.

#### Махи и круги.

Эти элементы используются как связующие между упражнениями основных структурных групп, вносят разнообразие и обеспечивают слитность движений с предметом.

Маховые движения выполняются одной и двумя руками в различных плоскостях и направлениях. Обруч при этом должен быть продолжением руки, а не повисать. Махи сопровождаются движением всего тела. Упражнения выполняются с большим размахом и предельной амплитудой.

#### Последовательность обучения:

1) И.п. — обруч вертикально в лицевой плоскости, хватом двумя сверху. 1-2 - стойка на носках, мах обруча вперед-вверх; 3-4 - И.П.

2) И.п. то же. 1 -2 - полуприсед, мах обруча вправо; 3-4 -и.п. Затем выполнить упражнение в другую сторону.

3) И.п. -стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу справа к лицевой плоскости, хватом правой снизу. 1 -2 — стойка на носках, передача обруча над головой в левую руку; 3-4 и.п. обруч в левой. То же выполнить с другой руки.

4) И.п. — обруч вертикальной в боковой плоскости справа, хватом правой сверху. 1-2 - мах обруча вперед-вверх; 3-4-- мах обруча вниз с последующей передачей за спиной в другую руку; 5-8 - выполнить упражнение с другой руки.

5) И.п. - то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии одного метра. 1-2 - мах обруча вперед-вверх и передача его партнеру; 3-4 - и.п. Затем упражнение выполнить другой рукой.

6) И.п. - обруч вертикально за спиной, хватом снаружи двумя руками 1-2 - стойка на носках, обруч вправо (левая рука согнута); 3-4 - и.п. Затем упражнение выполнить влево.

7) И.п. обруч вертикально впереди хватом изнутри. 1-4 мах обруча вверх с последующим выкрутом в плечах и спусканием его назад и вниз; 5-8 - движение в обратном направлении.

#### Прыжки в обруч и через него.

Разнообразные прыжки в обруч и через него, выполняемые толчком двух ног или с одной ноги на другую, изучаются предварительно без обруча. Наиболее простыми являются прыжки в качающийся обруч в лицевой или боковой плоскости. Хват обруча должен быть I, раскачивать его нужно равномерно, без пауз. Прыжки выполняются легко и свободно, на полупальцах, с бесшумных приземлением.

Прыжки, выполняемые во вращающийся обруч, аналогичны прыжкам через скакалку. Обруч не сгибают руку, так как в этом случае обруч будет вращаться высоко над полом, что затруднит выполнение прыжков.

#### Последовательность обучения:

1) Обруч лежит на полу перед собой. 1-2 - впрыгнуть в обруч; 3-4 -выпрыгнуть» из него. Затем повернуться кругом и повторить упражнение.

2) И.п. - то же. 1 -2 - впрыгнуть в обруч; 3-4 - выпрыгнуть из него назад.

3) И.п. - обруч лежит на полу справа. 1-2 впрыгнуть в обруч; 3-4 - выпрыгнуть из него вправо; 5-6 - впрыгнуть в обруч: 7-8 - выпрыгнуть из него влево.

4) И.п. - обруч вперед горизонтально, хватом двумя сверху за передний край.

Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

5) И.п. — то же. Выполнить упражнение 4, но прыжки проделать с ноги на ногу.

Затем то же, но раскачивая обруч одной рукой.

6) И.п. - руки в стороны, обруч в правой горизонтально, хватом сверху за передний край. Раскачивая обруч влево и вправо в боковой плоскости, прыжки в обруч и из него толчком двумя, а затем с ноги на ногу.

7) И.п. - обруч вертикально вверх, хватом двумя сверху. Вращая обруч вперед как скакалку, прыжки толчком двух с промежуточными прыжками. То же, но выполняя

8) И.п. — то же. Выполнить упражнение 7, но вращая обруч назад.

#### Вращение обруча.

Вращения - это типичные упражнения для обруча. С детьми 5-6 лет рекомендуется изучение двух видов вращений:

1) Вращение обруча на полу. И.п. - обруч на полу справа, вертикально в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) придать движение обручу внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча захватом его кистью снаружи.

Для вращения обруча наружу замах выполняется поворотом кисти внутрь. Во время вращения полу можно выполнять обходы его легким бегом или различными танцевальными

шагами. Можно опускаться на одно колено, выполняя, с крестные повороты на 360° с остановкой вращения

2) Вращение обруча на талии. И п. – стойка ноги врозь внутри обруча, хват двумя руками сверху. 1-8 - слегка повернуть обруч влево, прижав правой край к талии.левой рукой толкнуть вправо, придав ему вращательное движение. Поддерживать движение обруча необходимо небольшими круговыми движениями нижней части туловища. Ягодичные мышцы, мышцы ног, спины и живота подтянуты.

## УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕНТОЙ.

Упражнения с лентой эффективны, красивы и разнообразны. Они способствуют развитию чувства ритма, тонкой координации движений, ловкости и других физических качеств. Основной характерной чертой упражнений с лентой является непрерывное поддержание энергии ее полета при последовательном выполнении различных рисунков. Для этого необходимо точно рассчитывать силу движений, чрезмерно не напрягать руку. Поддержание целостности движений в упражнениях с лентой проявляется в умении слитно распределять движения в пространстве, в определенном темпе, с заданной скоростью, в сочетании с движениями тела

Для детей 5-6 лет лента должна быть атласной, длиной до 3 м шириной 2,5-4 см. ее прикрепляют к эбонитовой или деревянной палочке сечением от 6 мм до 1 см с помощью тонкого шнура длиной 3-7 см. Конец палки (7 см) может быть обмотан лейкопластырем или изолентой. В месте прикрепления к шнуру ленту зашивают углом. Динамичность мягкой переливающейся ткани вызывает у детей стремление выполнять упражнения красиво, помогает более отчетливо выделить в движении плавность, мягкость и стремительность. Основные упражнения с лентой изучаются на занятиях в следующей последовательности: махи, круги, змейки, спирали и восьмерки.

В самом начале изучения упражнений с лентой необходимо освоить правильный хват палки. Ее надо держать свободно большим, указательным и средним пальцами. При этом конец палки слегка упирается в ладонь у основания большого пальца. Хват должен ненапряженным, чтобы можно было легко, без значительных усилий вытянуть палочку из руки. Правильный хват - одно из главных условий освоения техники упражнений с особенно важно при выполнении мелких движений в быстром темпе.

В комбинациях ленту рекомендуется чаще передавать из одной руки в другую. Передавать палку надо быстро и слитно, без нарушения рисунка, что требует специальных тренировок. При передаче одна кисть накладывается на другую.

### Махи лентой.

В этих упражнениях наилучшим образом проявляется правильность техники движений с лентой. Махи выполняются в различных плоскостях и направлениях, равномерными и свободными движениями, без рывков. Кисть является продолжением руки. При перемене направления ленты кисть должна не резко, а плавно ее обгонять, иначе возможно запутывание ленты. Туловище и голова сопровождают полет ленты и помогают следить за правильностью дуги и соблюдением плоскости. При махах в боковой и лицевой плоскостях рука в локте не сгибается. Выполняя горизонтальные махи, дети должны немного согнуть руку в локтевом суставе, чтобы обеспечивать большой радиус движения ленты.

### Последовательность обучения:

1) И.п. - руки в стороны, лента в правой, 1-2 - лицевой мах правой влево-книзу. Лента проходит перед носками с касанием пола; 3-4 -то же вправо.

2) И.п. - то же. 1-2 - лицевой мах правой влево-кверху. В конце движения кисть согнуть в сторону полета ленты, локоть слегка округлить; 3-4 мах в обратном направлении. Его следует начинать, когда конец ленты мелькает у левого плеча.

3) И.п. - правая рука с лентой сзади. 1-2 - мах лентой книзу-вперед. Лента касается пола, проходя рядом со ступней; 3-4 — мах лентой назад. Начинать мах в обратном направлении следует тогда, когда конец ленты мелькнет перед глазами.

4) И.п. - руки в стороны, лента в правой, 1-2 горизонтальный мах лентой влево на уровне плеч, локоть слегка сгибается; 3-4 - горизонтальный мах лентой вправо. Движение выполняется прямой рукой.

5) Выполнить упражнения 1-4 в сочетании с приставными шагами, выпадами, шагами вальса и польки.

6) Выполнить соединение махов в различных плоскостях. Затем то же в сочетании с приставными шагами, шагами вальса и польки.

### Круги лентой.

При выполнении кругов, как и в махах, кисть с палкой все время должна быть продолжением руки. И малыми. Большие круги выполняются движением в плечевом суставе, средние - предплечьем и малые - кистью. В больших кругах амплитуда движения в плечевом суставе должна быть максимальной, так как сокращение ее ведет к нарушению плоскости полета ленты.

В лицевых кругах при движении внутрь локоть сгибать не следует, а в кругах допускается небольшое сгибание, при этом радиус движения ленты сзади должен быть максимальным.

Рекомендуется смотреть на ленту на протяжении всего круга. Прежде чем выполнить круги с лентой, необходимо проделать их просто рукой, имитируя движение ленты. Правильность соблюдения плоскости можно проверить, стоя вплотную к гимнастической стенке.

### Последовательность обучения:

1) И.п. - руки в стороны, лента в правой. 1 - большой лицевой круг лентой книзу-влево; 2 - мах лентой книзу-влево; 3 - большой лицевой круг лентой книзу-вправо; 4 - книзу-вправо. При выполнении всех движений лента проходит по полу перед носками.

2) И.п. - то же. 1-2 - приставной шаг влево, большой лицевой круг лентой к низу-влево; 3 - шаг левой в сторону, правая в сторону на носок, мах лентой книзу-влево; 4 - пауза; 5-6 - то же вправо.

3) Выполнить упражнение 2, но на счет 4 передать ленту в другую руку.

4) Повторить упражнения 1-3, но выполняя лицевой круг лентой кверху-влево.

5) И.п. - правая рука с лентой сзади. 1 - большой боковой круг лентой книзу-вперед; 2 - мах вперед; 3 - большой боковой круг лентой книзу-назад; 4 - мах назад.

6) Выполнить упражнение 5 в сочетании с переменными шагами вперед и назад.

7) И.п. - правая рука с лентой впереди. 1 - большой боковой круг лентой кверху-назад; 2 - пауза. При отведении руки назад плечи следует повернуть в сторону руки. Затем выполнить данное упражнение без паузы (несколько кругов подряд) и с передачей ленты из одной руки в другую.

8) И.п. - руки в стороны, лента в правой. 1 - горизонтальный круг лентой влево над головой; 2 - мах лентой влево; 3-4 - то же в обратном направлении. При описании круга палка за головой должна быть в горизонтальном положении.

## 9) Выполнение горизонтальных кругов на повороте переступанием на носках на 360°.

### Змейки лентой.

Эти упражнения, типичные для предмета. Они выполняются в основном за счет движения в лучезапястном суставе (сгибание-разгибание) при слегка согнутой руке и минимальном мышечном напряжении. Амплитуда зубцов не более 30-35 см. При напряженной кисти змейки получаются слишком крупные и неровные.

Змейки бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются в трех плоскостях по полу и по воздуху. Рисунок ленты (зубцы) по отношению к полу определяют ее название: вертикальной змейке зубцы обращены вверх, в горизонтальной - в стороны. При выполнении вертикальных змеек кисть обращена ладонью книзу и быстро сгибается вверх и вниз, а в горизонтальной — сгибается влево и вправо ладонью внутрь.

Основные ошибки при выполнении змеек связаны с недостаточными усилиями и темпом движения кисти. В результате получается вялый рисунок с пассивным концом и нечеткими зубцами.

### Последовательность обучения:

1) И.п.- стойка на носках, левая рука в сторону, правая с лентой вперед-вниз на носках спиной назад, вертикальная змейка на полу. То же, передавая левую руку.

2) И.п.- руки влево, правая с лентой согнута в локте. 1-2 - небольшой выпад, вправо; змейка слева направо на полу. Змейку продолжить вправо до выпрямления руки в сторону-вниз, туловище слегка наклонить вперед; 3-4 приставной шаг влево мах лентой над головой влево.

4) И.п. - то же. 1-2 - небольшой выпад вправо, вертикальная змейка по воздуху на уровне плеч; 3-4 - приставной шаг влево, мах лентой над головой влево.

5) И.п. - то же. 1 -4 - поворот переступанием направо на 360°, вертикальная змейка по воздуху.

б) И.п. правая рука с лентой вперед ладонью внутрь. Легкий бег назад, горизонтальная змейка по' полу, передавая ленту из одной руки в другую на ходу, не нарушая рисунка. Добиться. Чтобы все зубцы лежали на полу.

Повторить упражнение б, но змейку выполнить по воздуху.

8) И.п. - правая рука с лентой вверх ладонью вверх. На шагах или беге вперед выполнить горизонтальную змейку за головой.

9) И.п.-глубокий присед на носках, правая рука с лентой вниз ладонью назад, 1-2 выпрямляясь в стойку на носках, выполнить горизонтальную змейку перед телом.

Предплечье держать вертикально вниз; 3-4 - приседая в и.п., продолжать выполнять змейку, возвращая руку в и.п.

10) И.п. - правая рука с лентой назад, левая рука в сторону. 1-2 - стойка на носках, мах лентой вперед-вверх; 3-4 - полуприсед, горизонтальная змейка сверху вниз. Повторить движение 4 раза, затем передать ленту в левую руку за спиной.

### Спирали.

Это оригинальные, характерные для данного предмета упражнения. Спирали бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются по полу и по воздуху. Спираль лентой образуется круговым движением кисти (малые спирали) и предплечья (средние и большие спирали) при согнутом локте. При выполнении спирали необходимо добиваться быстроты и свободы движения в локтевом суставе. Это возможно лишь при отсутствии в нем чрезмерного напряжения. При правильном выполнении движений будет сохраняться заданная плоскость спирали, а величина и частота витков будут постоянными.



В вертикальной спирали витки лентой располагаются вертикально полу, палочка горизонтально. В горизонтальной спирали, наоборот, палочка находится вертикально полу, а витки ленты горизонтальны. Направление движения витков определяется по часовой стрелке или против нее.

#### Последовательность обучения:

1) И.п. - правая рука с лентой впереди. На шагах назад с небольшим наклоном туловища вперед выполнить вертикальную спираль по полу, вращая ленту внутрь. Через 46 шагов передать палочку в другую руку, продолжая движение спирали левой рукой наружу. То же выполнить на легком беге назад.

2) И.п. - правая рука с лентой сзади. На шагах вперед выполнить вертикальную спираль по полу, чередуя вращения ленты внутрь и наружу через каждые восемь шагов. То же на легком беге, выполняя упражнение правой и левой рукой.

3) И.п. -руки влево, лента в правой. 1-4 - вертикальная спираль по полу слева в боковой плоскости, вращая ленту наружу. Затем то же выполнить в сочетании с шагами вальса вперед.

4) И.п. -то же. 1-4 - поворот переступанием направо на 360°. Вертикальная спираль по воздуху наружу.

5) И.п.-тоже. 1-2-выпад правой вправо, вертикальная спираль по полу слева направо. Туловище слегка наклоняется вправо, лента проходит около ступней; 3-4 приставной шаг влево, мах лентой над головой влево.

6) И.п. - то же. 1-6 - шесть шагов галопа вправо, вертикальная спираль по полу наружу в лицевой плоскости; 7-8 - мах лентой влево в и.п.

7) Повторить упражнения 5 и 6, но выполняя спирали по воздуху.

8) И.п.- правая рука с лентой в сторону-книзу, палка и кисть вертикально полу, левая рука в сторону. 1-6-горизонтальная спираль лентой снизу вверх, вращая кисть наружу; 7-8-передача ленты за спиной в левую руку. Повторить упражнение левой рукой.

9) Выполнить упражнение 8, но не стоя на месте, а выполняя легкий бег по дуге вправо обходом вокруг спирали.

#### Восьмерки.

Данные упражнения осваивают на последнем этапе. Восьмерки бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются в различных плоскостях, с касанием пола и по воздуху. Кроме этого, различают большие, средние и малые восьмерки. Большие выполняются движением в плечевом суставе, средние - предплечьем и кистью, малые -кистью.

Восьмерки выполняются последовательными поворотами руки внутрь и наружу, образуя сочетание двух кругов. При выполнении первой половины восьмерки необходимо следить за активным поворотом кисти наружу и добиваться точного рисунка круга. Оба круга должны соприкоснуться друг с другом так, чтобы рисунок в месте перемычки не был растянутым.

Горизонтальные восьмерки бывают всех видов. Вертикальные же восьмерки используются редко и бывают только средними и малыми.

Перед началом выполнения каждого упражнения детям необходимо дать подготовительные упражнения, имитирующие последующие движения с лентой. Для того, чтобы дети лучше научились выполнять восьмерки по полу, целесообразно начертить их. Мелом на полу и дать задание рисовать лентой контур восьмерки по полу.

#### Последовательность обучения

1) Большие горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости. И.п. - правая рука с лентой вперед, локоть слегка согнут. 1-2 - дугой книзу рука влево и, продолжая движение по дуге вверх-вправо, вернуться в и.п.; 3-4 - повторить движение к низу вправо.

2) Средняя горизонтальная восьмерка в лицевой плоскости. И.п. - то же. 1-2 - дугой к низу левый круг восьмерки; 3-4 - правый круг восьмерки.

3) Выполнить упражнение 2 в сочетании с шагами вальса в сторону.

4) Малые горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости. И.п. - рука с лентой предплечьем вперед. Выполнить четыре малых восьмерки поворотами кисти ладонью внутрь и наружу (с касанием пола и по воздуху).

5) Выполнить упражнение 4 в сочетании с шагами и бегом назад.

6) Горизонтальные восьмерки по полу. И.п. - правая рука с лентой вперед-вниз, палка вниз. Выполнить малые и средние восьмерки по полу.

7) Горизонтальные восьмерки в боковой плоскости. И.п. - правая рука с лентой влево. 1-2 - поворачивая правую ладонь на руку, дугой книзу круг лентой назад с возвращением руки в и.п.: 3-4- дугой книзу круг лентой вперед с возвращением руки в и.п.

8) Выполнить упражнение 7 в сочетании с шагами вальса вперед и назад.

9) Средняя вертикальная восьмерка в лицевой плоскости. Начертить вертикальную восьмерку мелом на стене и дать детям задание воспроизвести ее вначале со сложенной лентой, а затем выполнить движение полностью.

По мере освоения детьми тех или иных упражнений с предметами. Преподаватель может составить несложные комбинации на 8 или 16 счетов. Их выполнение позволит добиваться большей точности движений, согласованности с музыкой и выразительности. Кроме того, данные комбинации будут являться показателями освоения детьми изучаемого материала.

Элементы упражнений с предметами можно включать в различные игры и эстафеты. Однако надо стараться использовать лишь те элементы, при выполнении которых в быстром темпе не искажается техника их выполнения.

#### Приложение № 6

к базовым требованиям

спортивной подготовки (2 ступень)

по виду спорта «художественная гимнастика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, 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
2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь;

3.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«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 поперечной линии до паха 2-6 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-12 см;
4.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 сек.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» - 8 раз; «4» - 7 раз; «3» - 6 раз; «2» - 5 раз; «1» - 4 раза;
5.	И.П. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены;
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек.	балл	«5» - 15 раз; «4» - 14 раз; «3» - 13 раз с дополнительным 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 12 раз с дополнительным 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 11 раз с 6 и более дополнительным прыжками с одним вращением;
7.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 4 сек.; «4» - в течение 3 сек.; «3» - в течение 2 сек.; «2» - в течение 1 сек.;
8.	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; «4» - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.

9.	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны.	балл	«5» - 5 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 3 броска, с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» - 1 бросок, с изменениями плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 1 бросок, с изменениями плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 – 4,3 – высокий

4,2 – 3,5 - выше среднего

3,4 – 2,8 – средний

2,7 – 2,2 – ниже среднего

2,1 – 0,0 - низкий уровень

Комплексы специальной физической подготовки  
на тренировочном этапе спортивной подготовки  
Комплекс СФП - 1

Таблица № 1

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания
1	1-32	И. п. – упор стоя на коленях: 1-2 – спину вверх 'кошечка"; 3-4 – прогнуться; 5-6 – переход в упор лежа, скользя по полу, прогнуться; 7-8 – вернуться в и.п.; через обратную волну; 9-16 - 8 раз подняться на подъемах.	Голову вниз, назад. Смотреть прямо, подниматься высоко.
2	1-32	И.п. – то же; 1-2 - мах назад правой (левой); 3-4 - мах другой ногой; 5-6 - мах в сторону; 7-8 – другой ногой.	Мах прямой ногой от бедра, маховая нога выворотно. Мах точно в сторону, живот и поясница подтянуты.
3	1-16	И.п. – упор сидя сзади; - работа стоп: на себя, от себя; - круговые движения стопами наружу (через 1 позицию).	
4	1-16	И.п. – то же; 1-2 – наклон вперед, взяться за голени, стопа на себя; 3-4 – лечь, прогнуться.	Таз поднять как можно выше.
5	1-16	И.п. – стойка на лопатках; 1 – развести ноги в поперечный шпагат;	Таз не опускать, Ноги в шпагат на «бросать», а

		2 – согнуть в коленях; 3 - в шпагат; 4 - и.п.	опускать силой в быстром темпе. Сгибая ноги, колени не опускать.
6	1-32	И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь "в шпагат": - наклон вправо; - наклон влево; - наклон вперед.	Наклоны точно в сторону. Колени не сгибать. Касаться пола грудью.
7	1-32	И.п. – лежа на спине 1-7 – ногу вверх, взять двумя руками, тянуть себя в "шпагат" за ухо; 8 – и.п. 9-16 - то же с другой ноги.	Колени прямые. Таз лежит ровно, ноги – выворотом от бедра, стопа верхней ноги по 1 –ой позиции
8	1-32	И.п. – то же; - нога вверх, в шпагат; - отвести ногу в сторону; - через сторону в и.п.; - то же другой ногой.	Ногу отводить плавно. Нижняя нога на полу, таз не поворачивается.
9	1-16	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, одна на колене другой; - поднять туловище вверх (прогнуться), колено отвести в сторону.	Поднимать туловище как можно выше.
10	1-16	И.п. – лежа на спине, поднять правую вверх: 1 – поднять туловище к ноге, руки через верх – вперед; 2-и.п.; - то же с другой ноги.	Упражнение на мышцы брюшного пресса. Спина прямая. Ложиться и садиться вертикально каждый раз
11	1-16	И.п. – лежа на спине, согнуть одну ногу, поднять таз; 1-4 – круговое движение прямой ногой, через сторону вперед; 5-8 – тоже другой ногой.	Круг ногой по полу и воздуху. Таз на месте круг только ногой.
12	1-8	И.п. – лежа на спине, нога вверх, в хвате руками. 1- поднимание нижней ноги к верхней; 2- и.п.; 9-16 - то же другой ногой; 17-32 – то же упражнение только без помощи рук.	Ноги прямые, носки вытянуты. Спина на полу. Движение выполняется только свободной ногой
13	1-32	И.п. – тоже, руки вверх 1-2 – поднять корпус, ноги согнуты в коленях, голень параллельно полу; 3-4 - и.п.; 5 – поднять ноги; 6 – развести в поперечный шпагат; 7 – поднять ноги; 8 - и.п.	Движения короткие, четкие. Спина прямая, руки в локтях не сгибать. Во время выполнения шпагата – акцент на сведение.
14	1-16	И. п. – лежа на животе; 1- 8 – 4 правой и левой ногой; 9-16 – поднять правую (левую), держать, прогнуться, и.п.; 17-32 -то же с другой ноги.	Махи в шпагат, руки впереди на полу, при удержании руки, туловище и ногу как можно выше.
15	1-32	И.п.- то же; - Поднять и удержать обе ноги на 45.	Ноги вместе, прямые.
	1–16	И.п. – тоже, руки за затылок или вверх в "замок". 1 – прогнуться;	Корпус поднимать выше. Ноги вместе напряжены.

16		2 – поворот туловища влево; 3 – поворот вправо; 4 - и.п.	
17	1-32	И.п. – лежа на животе, руки вверх, прогнуться - "рыбка"; - ноги поочередно вверх-вниз.	Выполнять в быстром темпе. Ноги и руки прямые, пола не касаться.
18	1-16	И.п. – тоже, одна нога в стороны на 45 на полупальцах; отжимания на руках и ноге.	Не прогибаться. Стараться грудью коснуться пола.
19	1-16	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях; 1-2 - поднять таз; 3- 4 - и.п.	Таз поднимать высоко.
20	1-32	И.п. – упор сидя сзади; 1-2 - перекат назад в стойку на лопатках; 3-4 – медленно положить ноги за голову; 5-в – удерживать; 9-16 – вернуться в и.п.	Ноги прямые в стойке на лопатках таз вперед. Ноги за головой не расслаблять.
21	1-16	И.п. – лежа на спине; - ноги поднять на 30, плечи приподнять, руки вперед - «ножницы».	Поясница на полу. Ноги – выворотно от бедра.
22	1-32	И.п. – лежа на спине. 1 - сед, ноги над полом, согнуты в коленях, руки вперед; 2 - и.п.; 2- 4 – то же, только колени вправо (влево); 5- 8 – то же в другую сторону	Делать быстро без пауз. Спина прямая. Голень параллельно полу.
23	1-16	И.п. ~ лежа на спине, ноги вверх; 1 – резко развести ноги в стороны в "шпагат", поднять туловище, касаясь руками впереди; 3- и.п.	Выполнять в быстром темпе.
24	1-16	И.п. – стойка на лопатках; 1 – разведение согнутых ног в поперечный "шпагат"; 2 - и.п.	Спину держать. Таз вперед.
25	1-16 17-32	И.п. -" упор сидя на бедре, другая нога прямая, в сторону; 1-8 – поднять прямую ногу в сторону на 140, держать без помощи рук; 9-16 – взять ногу противоположной рукой, растяжка; 17-32 — то же с другой ноги.	Спина прямая. Противоположный бок подтянут, руки вверх. Опускать медленно, силой.
26	1-8	И.п. – поперечный шпагат, держать мышцами, руки вверх, подняв таз.	Таз поднимать как можно выше, не отставлять назад
27	1-в 9- 16	И.п. ~ лежа на спине, ноги вверх - положить две ноги вправо; - и.п.; - влево; - и.п.; большой круг ногами вдоль пола в и.п.	Руки в стороны, ноги вместе, на пол не бросать.
28	1-8 9-16	И.п. – лежа на спине, ноги на 30, руки вверх на 30; 1- 4 - 4 переката вправо (влево); 5 - 8 - то же в другую сторону.	Туловище прямое, все мышцы напряжены, ноги вместе, руки и ноги прямые.
29	1-16	И.п. ~ лежа на боку, нога поднята на 45; 1- 8 – подбивные нижней ногой; 9-16 - 4 маха в "шпагат" верхней ногой, стопа на себя; 1-16 - то же другой ногой.	На подбивных верхняя нога не опускается. Спина прямая, таз не оставлен назад.
30	1-16	И.п. – лежа на боку, одна нога согнута перед, руки	Работать каждой ногой.

		вверх; 1-7- поднять прямую ногу из-под согнутой, поднять грудной отдел, две руки вверх, держать; 8- и.п.	Таз назад не отставлять.
31	1-32	И.п. – сидя, руки вверх; 1- 2- переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе, руки вверх в "замок"; 3 - 6- прогнуться - "рыбка"; 7- 8 - в и.п. через поперечный шпагат.	В поперечный ложиться через прогнутую спину. 'Рыбка' - ноги вместе, руки и ноги прямые.
32	1-16	И.п. – упор лежа на животе, ноги врозь согнутые, пятки вместе («лягушка»); 1-7 – прогнуться назад; 8 - и.п.	Таз и колени на полу. Прогнуться.
33	1-8	И.п. – лежа на спине, поднять таз, руки вдоль тела; 1 – положить таз справа; 2 - слева через и.п.	Выполнять в достаточно быстром темпе. Таз как можно выше, ноги прямые. Положить таз как можно дальше за РУКУ.
34	1.8	И.п. – лежа на животе; 1- 4 – перекат в стойку на груди, держать; 5-8 – медленно опустить в и.п.	Ноги прямые во время опускания, стараться держать вместе.
35	1- 8	И.п. – тоже; - перекат в стойку на груди; - развести ноги в поперечный шпагат, соединить, опустить, и.п.	Ноги прямые. Ноги в поперечный шпагат не бросать, акцент на соединение.
36	1-8 9-16	И.п. – лежа на спине, руки вверх в «замок» - через положение седа, ноги в "шпагат", перейти в положение лежа на животе; - прогнуться "рыбка"; - таким же образом в и.п.	Выполнять без помощи рук.
37		И.п. – стойка на голове ноги в "шпагат"; 1- 4- круговое движение в шпагате вправо-влево; 5 – 8 - то же в другую сторону	Выполнять в среднем темпе. Поясница крепкая, спина и живот подтянуты
38	1-8	И.п. – сидя, руки вверх; -отвести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую; -повернуть корпус на 90 влево поперечный шпагат; -повернуть корпус на 90 влево шпагат на левую; -в и.п., проводя правую ногу сзади вперед через сторону; -«складка» вперед; то же с другой ноги.	Колени прямые, пятки не касаются пола, спина ровная, руки вверх, прямые. Корпус поворачивать весь сразу, а не по частям
39		И.п. – упор сидя, ноги вверх на 45; - "ножницы".	Выполнять в быстром темпе.
40	1-8 9-16	И.п. – сед в "шпагат"; - взять ногу руками, поднять, медленно опустить в и.п.	Живот подтянут. Вес тела переносить на заднюю ногу
41	1-16	И.п. – упор присев; -мост с поворотом через правый бок на носках, держать; -вернуться в и.п.	Колени прямые. Высокие полупальцы. В мосту вес тела перенести на руки.
42	1-16	И.п. – упор присев; 1 – выпрямляя опорную ногу, мах прямой ногой в	Амплитуда максимальная, ноги прямые.

		шпагат; 2 - и.п.; 3-4 – то же другой ногой.	Полупальцы высокие и во время маха.
43	1-16	И.п. – стоя на полупальцах. руки вверх; - наклоны вперед ("складка").	Колени прямые. Сложиться грудью с ногами, спина прямая. Вверх подниматься за руками.

Комплекс СФП - 2

Таблица № 2

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания
1	3-5 мин.	Ходьба: на высоких полупальцах; в полуприседе руки вперед; в полуприседе на полупальцах руки вверх; чередование ходьбы на носках и на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.	Все ФУ выполняются в среднем и быстром темпе.
2	3-5 мин	Бег: обычный (2 круга), скачками - 1 круг, с высоким подниманием бедра, толчком, сгибая ногу вперед, прыжки с ноги на ногу, с переходом на ходьбу.	Бег выполняется в быстром темпе.
3	1-16	И.п. - лежа на животе. 1-2 – прогнуться назад 3-4 - лечь, поднять таз, ноги прямые. 5-6 – прогнуться назад 7-8 - и п.	Прогибаясь - руки вверх. Живот втянуть, таз поднять как можно выше.
4	1-16	И.п. - лежа на спине - руки вверх в "замок". - круговые вращения стоп вправо-влево.	Стопы точно проходят через 1-6 позиции.
5	1-32	И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-2 – перекат на спину. 3-4 — сед углом руки вперед-вверх. 5-6 – перекат на спину. 7-8 - и.п.	При перекатах пола касается только живот и спина, руки и ноги не касаются Руки и ноги вместе и прямые.
6	1-16	И.п. - лежа на спине, руки в стороны. 1 - мах ногой вперед в шпагат; 2 - отвести в сторону; 3 - мах ногой вперед; 4-и.п.	ФУ выполняется с обеих ног, в быстром темпе-Таз на полу. Ноги выворотные от бедра.
7	1-16 17-32	И.п. - лежа на спине, правую (левую) ногу вверх 1 - мах нижней ногой вперед (батманы) к верхней ноге; 2- и.п.; - то же другой ногой.	Выполнять махи резко, до касания поднятой ноги. Таз и корпус на месте.
8	1-16	И.п. - лежа на спине, руки з стороны; 1 – активный мах ногой "за голову"; 3- и.п.; 3-4 - то же другой ногой.	Выполнять каждой ногой в быстром темпе, таз на месте
9	1-32	И, п. - лежа на животе, руки вверх, 1 - активный мах в "кольцо" 2 - и.п.	По 16 махов каждой ногой. Мах начинать прямой ногой,



			противоположная рука вверх.
10	1-32	И.п. - лежа на правом (левом) боку 1-2 - активные махи ногой вперед - назад	По 16 раз каждой ногой, нога прямая. Поясница и живот подтянуты. Назад ногу отводить от бедра, нога проходит через 1-ую позицию.
11	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, одну ногу положить на колено другой, руки вверх, верхнее колено в сторону; 1-2 - поднять таз вверх; 3- 4- и.п.	При поднимании опоры на плечи.
12	1-32	И.п. - упор сзади, ноги приподнять, мелкая работа ног - "ножницы".	Туловище держать прямо, выполнять в быстром темпе.
13	1-32	И.п.— на правом (левом) боку - "ножницы" в горизонтальной плоскости.	Прочный упор руками, следить за положением туловища.  Ноги проходят по 6-ой позиции, стопы на себя
14	1-32	И.п.- лежа на животе, руки вверх, грудной отдел приподнять, "мелкая работа" ног.	Ноги прямые, не опускать, не разводить в стороны, смотреть прямо.
15	1-16	И.п.- лежа на спине, ноги вверх; 1 - разведение ног до шпагата в стороны; 2 - и.п	Ноги прямые, стопы выворотные. Акцент на сведение ног. Поясница прижата к полу.
16	1-32	И.п.— лежа на правом (левом) боку, упор рукой впереди; 1 - мах ногой назад в «кольцо»; 2 - и.п.	Туловище удерживать неподвижно, мах начинать прямой ногой. Бедро хорошо отводить назад, открывая пах. Другая нога напряжена и не двигается
17	1-32	И.п.- лежа на животе, прогнуться "лодочка"; 1-8 – поочередные махи ногами вниз-вверх, 9-12 – удержание положения «лодочка».	Руки вперед вверх в "замок", в локтях прямые. Ноги в стороны не разводить, на пол не опускать.
18	1-16	И.п.- лежа на животе, руки вперед-вверх; 1 - разведение ног до поперечного шпагата; 2 - и.п.	На16-ыйсчет перейти через поперечный шпагат в и.п. лежа на боку.
19	1-32	И.п.- лежа на правом (левом) боку, голову повернуть вправо (влево) - с упором на руку и ноги поднимание туловища	Не прогибаться. Таз, живот и поясница напряжены. По 16 раз на каждой стороне.
20	1-32	И.п.- лежа на животе; - принять положение "лодочка", руки на затылок,	Ноги поднять повыше, в

		голову назад, удерживать.	коленях не сгибать
21	1-16	И.п.- лежа на животе, правую (левую) ногу отвести в сторону; поднимая туловище прогнуться, руки вверх в "замок"; 2 - и.п.	Нога в стороне на полупальцах, прямая. Ноги удерживать в и.п. Руки прямые, плечи опущены. По 8-16 раз на каждую ногу.
22	1-32	И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу; 1 - поднимание туловища до вертикали в темпе, руки вверх в замке; 2-и.п.	Выполнять резко в быстром темпе. Спина прямая.
23	1-16	И.п.- лежа на боку, одна нога прямая, другая согнутая в колене впереди "скрестно";  1 - поднимать одновременно прямую ногу и грудной отдел, руки в "замок";  2-и.п.	Каждой ногой выполнять 16 раз. Движение выполняется точно в сторону. Таз подтянуть, Следить за положением туловища.
24	1-32	И.п. - на правом (левом) боку, руки вверх, одну ногу поднять точно вверх; 1 - поднимать к ноге другую, образуя прямой угол; 2 - и.п.	Верхняя нога зафиксирована в одном положении. С каждой ноги по 16 раз.
25	1-16	И.п. – лежа на спине; 1 - сед, сгибая ноги в коленях, руки вверх в "замок"; 2 - и.п.	Выполнять в среднем темпе, следить за положением туловища, руки прямые.
26	1-16	И.п. – стойка на лопатках "березка"; 1-в – мелкая работа ног "ножницы" в лицевой плоскости; 9-16 - разведение ног в стороны до шпагата, ноги вместе.	В быстром темпе. Ноги прямые, выворотные от бедра. В среднем темпе. Таз высоко поднят, спина прямая.
27	1-16	И.п. – сед, ноги вместе; 1- 2 – переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе; 3 - 4 - и.п.	Выполнять не касаясь руками пола. Ноги в коленях не сгибать.
28	1-16	И.п. – лежа на спине, руки вверх;  - мелкая работа ног, поднимая вверх грудной отдел.	Делать 2-4 серии, в среднем темпе. Поясница прижата к полу.
29	1-16	И.п. - лежа на животе, прогнуться "лодочка", руки вверх; - на каждый счет перекат -"качалочка".	Ноги и руки удерживать прямые.
30	1-16	И.п. - сед на правом (левом) бедре, одна нога согнута, другая в сторону прямая, руки вверх; 1-8 - 4 маха прямой ногой в сторону-вверх;	Следить за положением туловища, противоположный бок подтянут.
		9-16 - удержание в положении нога в сторону-вверх	

31	1 – 16	И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1 - поднимая туловище и ноги - складка («щучка»), руки вперед; 2-и.п.	Следить за положением туловища. Ноги держать вместе, особенно в момент отрыва ног от пола
32	1-16	И.п. - лежа на животе, руки в стороны; 1-4 – пережат на грудь, удержание туловища в стойке на груди; 5-8 - медленно вернуться в и.п.	Руки перевести назад в положение упора. Ноги на пол не бросать.
33	1-32	И.п. - лежа на животе, руки в стороны; 1-4 - пережат на грудь, удержание; 5-8 - медленно опустить ноги за головой и выход в "мост"; 9-12 - из положения "мост" через вертикальное положение туловища перейти в поперечный шпагат; 13-16 - опуская туловище вперед через поперечный шпагат в и. п.	Выполнять удержание в среднем темпе. Следить за положением туловища, ноги в стойке на груди стараться держать прямо до касания пола за головой. Переходить в поперечный шпагат без помощи рук.
34	1-16	И.п. - стойка на высоких полупальцах, руки вверх 1-4 - медленный наклон вперед, руками коснуться пола у стоп 5-8 - и.п.	Смотреть на руки, выполняя "складку" ноги не сгибать, полупальцы не снижать, следить за точностью положения рук, в наклоне спину не сутулить, коснуться грудью ног.

### ТЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ СО СКАКАЛКОЙ.

Таблица № 3

№ п/п	Описание задания	Методические указания
<b>1.Вращение скакалки</b>		
1	И.п.- стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. <ul style="list-style-type: none"> <li>• вращение скакалки в боковой плоскости вперед и назад</li> <li>• вращение скакалки по часовой стрелке и против часовой стрелке в лицевой плоскости</li> <li>• вращение скакалки по часовой стрелке и против часовой стрелке в горизонтальной плоскости</li> </ul>	Вращение выполнять как с согнутым локтем так и с прямым, строго в боковой, лицевой, горизонтальной плоскостях.
2	И.п.- стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. 1-2 вращение скакалки в горизонтальной плоскости над рукой. 3-4 вращение скакалки в горизонтальной плоскости под рукой	Вращение выполнять прямой рукой, строго в горизонтальной плоскости. Вращение выполнить сначала сверху, а затем снизу руки, не касаясь ее.

3	И.п.- стойка, развернутая скакалка в правой (левой) руке. 1-8 вращение по часовой стрелке в горизонтальной плоскости над головой. 1-8 вращение против часовой в горизонтальной плоскости над головой.	Вращение выполнять прямой рукой, строго в горизонтальной плоскости, скакалка натянута.
<b>2.Обкрутка скакалки</b>		
1	Обкрутка вокруг кисти И.п.-стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. 1-замах. 2 - обкрутка скакалки вокруг кисти 3-4 и.п.	Обкрутка на кисти происходит в плоскости по или против часовой стрелке. После замаха обкрутить скакалку вокруг кисти и перехватить концы.
2	Обкрутка вокруг ноги И.п.- стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. 1-замах. 2 -обкрутка скакалки вокруг ноги 3-4 и.п.	Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкрутку вокруг ноги.
3	Обкрутка вокруг туловища И.п.- стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. 1-замах. 2 -обкрутка скакалки вокруг пояса 3-4 и.п.	Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить обкрутку вокруг пояса.
4	Обкрутка вокруг шеи И.п.- стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. 1-замах. 2-обкрутка скакалки вокруг шеи 3-4 и.п.	Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки, и выполнить обкрутку вокруг шеи.
<b>3.Фигурные движения скакалкой</b>		
1	«Выкручивание» скакалки на шее И.п. - стойка скакалка вдвое сложена за головой в двух руках. 1- один локоть проходит в свободное пространство между рукой и скакалкой. 2-3 выкручивание. 4-и.п.	Вдвое сложенная скакалка в двух руках находится за головой, один локоть просовывается в дырку между рукой и скакалкой и выполняется выкручивание. Выкручивание на шее происходит, сначала в среднем потом быстром темпе.
2	Накрутка скакалки на пояс. И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо 1-4 накручивание скакалки на пояс. 5-8 раскручивание скакалки.	Руки натянутые, накрутить скакалку на пояс, затем раскрутить (сначала медленно потом быстро)
3	Накрутка скакалки на пояс с отпусканием одного конца. И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо 1-накрутить скакалку вперед (назад) на пояс 2-отпустить нижний узел 3-4 и.п.	Закручивание происходит на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки и сразу же подхватывает её.
4	Спиралевидные движения скакалкой. И.п.- стойка, скакалка в правой (левой) руке за	Выполнить кистью последовательные круговые

	<p>один конец. 1-8 спиралевидные движение скакалкой. То же с другой руки</p>	<p>движения скакалкой перед собой, сбоку, сзади.</p>
5	<p>Движения скакалкой над полом. И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо 1-2 замах и закручивание скакалки на пояс 3-4 отпустить конец и вращать скакалку над полом. 5-8 и.п. 1-8 с другой руки</p>	<p>Сделать замах. Закручивание на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью вниз и поймать узел.</p>
6	<p>Спиралевидные движения скакалкой над полом и над головой. И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо. 1-2 замах и закрутка. 3-4 отпустить и вращать конец скакалки над полом. 5-6 вращение скакалки над головой. 7-8 и.п. 1-8 с другой руки.</p>	<p>Сделав замах и закручивание на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью вниз, резко перевести вверх и круговое движение вверху, поймать узел</p>
7	<p>Накручивание скакалки в (боковой плоскости на руку. И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо. 1-4 накрутить скакалку на руку 5-8 раскрутить 1-8 с другой руки</p>	<p>Закрутить и раскрутить скакалку на прямой руке.</p>
8	<p>Накручивание скакалки в боковой плоскости на руку с отпусканьем. И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо. 1-закрутить на руку 2-отпустить узел 3-4 и.п 1-8 с дугой руки</p>	<p>Закрутить скакалку на руку, отпустить конец скакалки и тут же подхватить его. Выполнить подряд несколько раз с обеих рук.</p>
9	<p>Этапе» И.п.- стойка, скакалка в 2х руках вправо</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· одинарное «эшапе».</li> <li>· двойное «эшапе».</li> <li>· тройное «эшапе».</li> </ul>	<p>Вращать скакалку сбоку, затем левая рука отпускает узелок, а правая подкручивает скакалку один раз, на двойном «эшапе»- два раза. В тройном «эшапе», подкрутить скакалку кистью первый раз перед собой, второй возле плеча, а третий за спиной</p>
10	<p>«Мельницы» И.п.- стойка хват развернутой скакалки й середину</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· «мельница» вперед и назад развёрнутой скакалкой перед собой.</li> <li>· «мельница» над головой развернутой скакалкой. круговая мельница.</li> </ul>	<p>Выполнять малые последовательные круги кистями, логти прямые</p>
11	<p>Круговая мельница. И.п.- стойка, скакалка в руках за два узелка и середину. 1-2 «мельница» назад. 3-4 «мельница» над головой. 5-6 «мельница» вперед.</p>	<p>Вращение происходит по кругу: одна рука «убегает», вторая «догоняет», мельница выполняется в среднем темпе.</p>

	7-8 и.п.	
12	И.п.- стойка, скакалка сбоку. 1-4 «парус»	Широкий круг скакалкой над головой, начинает левая рука, правая продолжает.
<b>4.Прыжки через скакалку</b>		
1	И.п.- стойка, скакалка в двух руках. <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки с вращением скакалки вперед</li> <li>• прыжки со окрестным вращением скакалки вперед.</li> <li>• чередование прыжков с простым и окрестным вращением скакалки вперед.</li> </ul> То же с вращением назад.	Прыжки выполняются прямыми ногами, скакалка не должна «биться» о пол.
2	И.п.- стойка, скакалка в двух руках. <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки с двойным вращением скакалки вперед. прыжки с двойным окрестным вращением скакалки вперед.</li> <li>• Чередование прыжков с двойным простым и окрестным вращением скакалки вперед.</li> <li>• прыжки с двойным вращением скакалки на каждую ногу.</li> </ul> То же с вращением назад	Прыжки выполняются с согнутыми и с прямыми ногами, скакалка не должна «биться» об пол. Двойные прыжки - это когда скакалка за один прыжок прокручивается два раза.
3	И.п. - стойка, вдвое сложенная скакалка перед собой. <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки вперед через вдвое сложенную скакалку. окрестные</li> <li>• прыжки вперед через вдвое сложенную скакалку.</li> <li>• чередование простых и окрестных прыжков вперед через вдвое сложенную</li> </ul> То же вращением назад	Руки прямые, ноги согнутые, прыжки выполняются подряд, скакалка в прыжках не должна касаться тела. Прыжки выполняются подряд, с вращением скакалки вперед и назад.
<b>5.Завязывание скакалки</b>		
1	И.п.-стойка, скакалка вдвое сложена в правой (левой) руке. 1 поднять руки на уровень груди 2- руки скрестить 3- протащить узел вовнутрь правой (левой)рукой 4- затянуть	Руки на уровне груди, скрестить кисти и один узелок протаскиваем в петлю, скакалка натянутая. Узел завязывать в медленном и быстром темпе
2	И.п. - стойка, скакалка вдвое в правой (левой) руке. 1-2- обкрутить скакалку свободной рукой 3- протащить узлы, через образовавшуюся петлю, 4- затянуть узел.	После завязывания узел должен находиться ближе к концам скакалки.
3	И.п.- стойка скакалка скрещена на руках 1-2 наклониться к ноге, зацепить скакалку за столу. 3- вытянуть узлы вовнутрь, 4-затянуть узел.	Руки скрещенные одеть один треугольник на ногу и вытянуть узлы вовнутрь.
<b>6.Броски скакалки</b>		
1	Броски скакалки вдвое сложенной скакалки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• бросок в боковой плоскости.</li> </ul>	Броски выполнять строго в заданных плоскостях. В полете скакалка

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бросок в лицевой плоскости.</li> <li>• бросок под плечо.</li> <li>• бросок из-за спины.</li> <li>• броски ногой</li> </ul>	должна лететь натянутой. Бросок под плечо можно выполнять, как согнутой, так и прямой рукой. Бросок из-за спины выполнять прямой рукой. Бросок ногой выполнять на разных элементах (колесе, перевороте, прыжках и т.д.)
2	Броски развернутой скакалки: бросок в боковой плоскости. бросок в горизонтальной плоскости бросок ногой	Бросок в боковой и горизонтальной плоскостях выполнить с замаха и резким движением вперед вверх, скакалка должна лететь натянутой. Бросок ногой выполнять на разных элементах (колесе, перевороте, прыжках и т.д.)
<b>7.Ловли скакалки</b>		
1	Ловли <ul style="list-style-type: none"> <li>• ловля ногой</li> <li>• между головой и руками (в «загривок»)</li> <li>• во вращение</li> <li>• в наклоне</li> <li>• в прыжке</li> <li>• на шею</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ловля ногой осуществляется после броска скакалки с закручиванием её на ногу;</li> <li>• ловля в «загривок» осуществляется после броска скакалки между руками и головой;</li> <li>• ловля во вращение осуществляется после броска скакалки и ловли в любое вращение.</li> </ul>
*Примечание: Все манипуляции выполняются как правой, так и левой руками. Рекомендуется начинать с «не ведущей» руки.		

## ТЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С ОБРУЧЕМ.

Таблица № 4

№	Описание заданий	Методические указания
<b>1.Вращения обруча</b>		
1	Вращение обруча в лицевой плоскости: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на одной кисти</li> <li>• на двух кистях (на правой и левой руках в обе стороны)</li> </ul>	Рука чуть согнута в локте перед собой. Кисть смотрит вперед, пальцы вместе. Вращение обруча за счет колебательных движений кистью вправо-влево.
2	Вращение обруча над головой: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на одной кисти</li> <li>• на двух кистях (на правой и левой руках в обе стороны)</li> </ul>	Рука с обручем вверх. Выполнять, также как и вращение в лицевой плоскости. Вращать обруч в хорошем темпе, чтобы обруч сохранял плоскость.
3	Вращение обруча на кисти в боковой плоскости <ul style="list-style-type: none"> <li>• вперед</li> <li>• назад (на правой и левой руках)</li> </ul>	Вращение выполнять аналогично упр. I.
4	Вращение обруча на локте И.п.- рука согнута в локтевом суставе	Кисть возле груди, локоть смотрит в сторону. Обруч вращается почти на самом локте.

5	Вращение обруча на шее И.п.- обруч на шее	Отвести обруч в сторону - замах, толкнуть его в противоположную сторону. Шеей выполнять колебательные движения вперёд назад.
6	Вращение обруча на талии И.п. - обруч на талии	Замах обруча - резкий толчок и в это время колебательные движения туловищем вперед-назад.
7	Вращение обруча на бедрах И.п.- обруч на бёдрах	Обруч чуть выше колен, выполнить замах и толкнуть. Ногами выполнять колебательные движения вперед - назад. Вращать обруч в хорошем темпе.
8	Вращение обруча на голеностопе И.п. - выпад, обруч лежит на опорной ноге, направленный в противоположную сторону от подъема.	Для того чтобы закрутить обруч необходимо толкнуть его вперед «задней» ногой так, чтобы при вращении он не касался пола.
9	Бег с вращением обруча на голеностопе	Вращение выполнять аналогично упр.8, только с продвижением.
10	Вращение обруча на ноге поднятой в сторону. И. п.- стойка на левой ноге, правая рука держит правую ногу, согнутую в коленном суставе	Вращение обруча на голеностопе. Нога выполняет колебательные движения вверх-вниз.
11	Вращение обруча на стопе в ласточке И.п.- стойка на правой (левой), левая (правая) назад - ласточка.	Стопа при вращении сокращена на себя и смотрит в сторону.
<b>2.Перекаты обруча</b>		
1	Перекат обруча из руки в руку по груди И.п.- стойка руки в стороны, обруч в правой (левой) руке	Движением кисти отпускаем обруч, он перекачивается по руке - груди - руке и зафиксировать в жёстком хвате. Руки не сгибать, выполнять с большой амплитудой.
2	Перекат обруча из руки в руку по плечам т.е. сзади И.п.- стойка руки в стороны, обруч в правой (левой) руке	Движением кисти отпускаем обруч, он перекачивается по руке - плечам - руке и зафиксировать в жёстком хвате. Руки не сгибать, выполнять с большой амплитудой
3	Перекат обруча из руки в руку по спине в вертикальной плоскости И.п.- стойка одна рука с обручем вверх, другая вниз - назад ладонью вверх.	Движением кисти отпускаем обруч назад, он перекачивается по руке - спине - руке и фиксируем в жёстком хвате
4	Перекат обруча из руки в руку по груди в вертикальной плоскости И.п.- стойка одна рука с обручем вверх, другая вниз -вперед ладонью вверх	Движением кисти отпускаем обруч вперед, он перекачивается по руке - груди - руке и фиксируем в жёстком хвате
5	Перекат обруча по задней поверхности тела И.п.- лежа на животе, обруч вверх.	Движением кистей отпускаем обруч назад, он перекачивается по рукам - спине - ногам. И фиксируем, зажав пятками.
6	Обратный кат обручем И.п. - стойка, свободный хват	Необходимо выбросить обруч вперед, в последний момент, подкрутив кистью его к себе, он



		совершит переместительное и одновременно вращательное движение.
7	Наклонный кат обруча И.п.- обруч перед собой, наклонить к себе на 45°.	Обруч наклонить к себе на 45°. Плавным движением кисти толкнуть его в сторону от себя назад так, чтобы он покатился по кругу.
<b>3.Вертушки обручем</b>		
1	Вертушка обруча вокруг кисти И.п.- жёсткий хват правой (левой) рукой	Необходимо предварительно сделать замах обручем в противоположную сторону от вращения, затем раскрыть кисть, позволяя обручу вращаться вокруг кисти.
2	вертушка обруча на кисти И.п.- жёсткий хват правой (левой) рукой	Необходимо предварительно сделать замах, и раскрыть кисть перпендикулярно оси вращения обруча. После того как он выполнит минимум три вращения вокруг своей оси поймать его.
3	Вертушка обруча вокруг шеи И.п.- обруч на правом (левом) плече в боковой плоскости.	Одна рука держит обруч спереди, другая сзади, резко толкнуть обруч к себе так чтобы он закрутился на шее.
4	Вертушка обруча вокруг ноги И.п.- стойка на левой (правой), правая (левая) вперед	Жёсткий хват правой (левой) около колена с внутренней стороны ноги. Интенсивно повернуть кисть вправо (влево) и отпустить.
5	Вертушка обруча на полу И.п. - обруч в правой (левой) руке перед собой на полу	Обруч поставить перед собой. Повернуть его от себя, резко толкнуть в другую сторону, и закрутить кистью
6	Вертушка обруча ногами (вертушка Шугуровой)	Начинаем с обратного ката. Перед встречей с предметом выполнить разбег, прыжок сгибая ноги толчком одной и махом другой. В полёте нужно коснуться пальцами ног обруча и окрестным движением закрутить его.
7	Вертушка обруча ногами	Начинаем с броска вперед - вверх. Перед встречей с предметом, лечь на спину ноги вверх. При прикосновении обруча со стопами окрестным движением ног закрутить и отбить обруч вверх
<b>4.Передачи обруча</b>		
1	Подача обруча за спиной	Обруч завести за спину и передать в другую руку.
2	Передача обруча из-за головы И.п.- стойка руки в стороны	Правая рука с обручем сгибается и заводится назад за голову. За головой отпустить обруч и поймать другой рукой.
3	Передача обруча под ногой	Завести обруч под ногу и передать в др. руку

5.Броски обруча		
1	Бросок обруча в боковой плоскости	После предварительного замаха выпрямить вверх и выбросить обруч.
2	Бросок обруча в лицевой плоскости.	Выполняется так же, как и в боковой, только с вращения обруча перед собой.
3	Бросок обруча в горизонтальной плоскости.	Рука с обручем в сторону, отвести ее назад, затем вывести вперед и отпустить.
4	Бросок обруча из-за спины.	Обруч в двух руках сзади – свободный хват. Резким движением поднять руки вверх и бросить.
5	Бросок обруча под плечо	Руку с обручем согнуть в локте, кисть завести под плечо и выбросить.
6	Бросок обруча под ногой.	Поднять ногу, руку с обручем завести под ногу и выбросить.
7	Бросок обруча ногой в вертикальной плоскости.	Нога стоит выворотом на обруче. Ногу с обручем поднять резко назад. Натянуть стопу и выбросить обруч.
8	Бросок обруча ногой в горизонтальной плоскости.	Положить обруч на стопу, как при вращении на голеностопе. На вертолётке или перевороте вперед выбросить. Стопу поднимать выворотом, при ноге вверху натянуть стопу.
6. Ловли обруча		
1	Ловля обруча во вращение.	После броска оставить руку вверх для ловли. После соприкосновения кисти с обручем амортизировать руку вниз и подать её назад, что бы обруч закрутился.
2	Ловля обруча за спиной одной рукой.	Руку завести за спину и согнуть ее в локте, раскрыть кисть и поймать обруч.
3	Ловля обруча за спиной двумя руками и головой.	При ловле руки в стороны. Руки входят в обруч одновременно.
4	Ловля обруча под ногой.	Поднять свободную ногу, руку завести под нее и поймать обруч.
5	Ловля обруча ногой.	После броска, нужно «прибить» обруч ногой к земле за нижний край
6	Ловля обруча стоя двумя ногами.	Необходимо перейти в полуприсед, развести колени в стороны, при приближении обруча к ногам свести их.
7	Ловля обруча ногами сидя на полу.	Выполняется точно так же, как и стоя, только необходимо сесть на пол.
8	Ловля обруча на полу без зрительного контроля.	Под летящим обручем, необходимо лечь на живот, стопы сокращены на себя, ноги натянуты и немного разведены в стороны,

		При приближении обруча к ногам свести их.
9	Ловля обруча в пережат по рукам и груди	Необходимо подставить кисть под обруч, руки натянуть. Проследить, чтобы обруч прокатился по руке – груди – руке.
10	Ловля обруча в пережат по всему телу.	Необходимо лечь на спину, поднять натянутые ноги на 45°. Вес тела натянуто в «стрелочку», руки вверх. Проследить, чтобы обруч прокатился* по рукам - туловищу - ногам. Когда обруч дойдем до ног, зажать его стопами.
<b>7.Отбивы обруча</b>		
1	Отбив обруча ногой	Обруч стоит на полу в лицевой плоскости. Придерживая его рукой, выполнить мах ногой в обруч, подъемом стопы подбить обруч за верхний край.
2	Отбив обруча ногой в прыжке «щука»	Бросок обруча вверх, когда обруч полетит обратно выполнить наскок - «щука» обруч отбить голенью.
3	Отбив обруча ногой в прыжке касаясь	Бросок обруча вверх - назад. Когда обруч полетит обратно выполнить наскок и прыжок касаясь, обруч отбить задней поверхностью голени.
4	Отбив обруча ногой в перевороте вперед	Обратный кат, когда обруч покатится назад, стать к нему спиной. Выполнить переворот вперед, отбить голеном
5	Отбив обруча спиной	Бросок обруча вверх, когда он полетит обратно, подставить округлую спину, присесть и отбить обруч спиной.
<b>8.Элементы с входом в обруч</b>		
1	Прыжки – «козлик» в обруч.	Свободный хват обруча в лицевой плоскости, вращение вперед, т.е. надеть обруч на себя, выполнить прыжок и провести вперед.
2	Прыжок касаясь в кольцо в обруч	Жесткий хват обруча в вертикальной плоскости. Выполнить разбег, рука с обручем вверх. Во время прыжка рука сгибается в локтевом суставе, т.е. надевается на себя, выполняя вход в обруч.
Примечание: все манипуляции выполняются как правой, так и левой руками. Рекомендуется начинать с «не ведущей» руки.		

ТЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С МЯЧОМ.

Таблица № 5

№ п/п	Описание заданий	Методические указания
<b>1.Обволакивание мяча</b>		
1	Обволакивание мяча кистью	При обволакивании рука, не отрываясь от мяча, проходит вокруг него, мяч при обволакивании должен «облизать» руку, не отрываясь от неё.
2	Обволакивание мяча кистью с последующей восьмеркой в горизонтальной плоскости.	Мяч при обволакивании должен «облизать» руку, не отрываясь от неё, при выполнении восьмерки сохранять плоскость и провести мяч под плечом и над головой.
<b>2.Перекаты мяча</b>		
1	Перекат мяча по двум рукам.	Перекат выполняется от ладоней к груди и от груди к ладоням.
2	Перекат мяча по спине.	Мяч положить на шею, скруглить спину, перекат выполнить по спине, до поясницы
3	Перекат мяча по одной руке.	Руку приподнять, образуя «горку», мяч перекатить от ладони к груди.
4	Перекат мяча по рукам и груди.	В начале переката образовать «горку»; чтобы поймать мяч, приподнять руку. Мяч при перекате должен катиться, а не прыгать
5	Перекат мяча по рукам и плечам,	Выполнить аналогично, но мяч проходит за головой.
6	Перекат мяча с поворотом из одной руки в две.	Приподнять руку, скатить мяч до плеча, развернуться и скатить мяч по двум рукам по ходу переката.
7	Перекат мяча по ноге от стопы к бедру.	Поднять ногу вперед положить мяч на стопу и скатить его к бедру.
8	Перекат мяча по ноге от бедра к стопе.	Поставить мяч на переднюю сторону бедра и отпустить его, по мере переката мяча поднимать ногу вперед-вверх
9	Перекат мяча по задней стороне бедра.	Поднять ногу назад, прогнуться, положить мяч перед пяткой, и покатить к спине.
10	Перекат мяча по ногам, туловищу, рукам. И.п. - лежа на спине, мяч между стоп. То же в обратном порядке.	Приподнять ноги вверх, образуя «горку», перекатить по ногам, туловищу и рукам.
<b>3.Отбивы мяча</b>		
1	Отбив мяча руками об пол.	Мяч отбить внутренней стороной ладони, ладонь идет навстречу полета мяча об пол, тормозит его, и направляет его к полу.
2	Отбив мяча об пол грудью.	То же, но вместо руки подставить

		грудь.
3	Отбив мяча вверх с броска, грудью.	На приземлении мяча с броска, прогнуться, так чтобы получилась ровная площадка для летящего предмета.
4	Отбив мяча об пол спиной.	Отбив от пола рукой, развернуть туловище на 180 градусов и прогнуться, образуя спиной параллель полу.
5	Отбив мяча с броска спиной вверх.	На приземлении мяча с броска, развернуть туловище спиной вперед и отбить мяч.
6	Отбив мяча с броска плечом.	Рукой направить мяч к плечу, выставить плечо и выполнить отбив.
7	Отбив мяча об пол плечом.	Для отбива наклониться вперед и выставить плечо.
8	Отбив мяча об пол ногой.	Ногу поднять вперед-вверх, мяч отбить стопой или голенью.
9	Отбив мяча с броска ногой. Выполнить махом ноги вперед, назад и в сторону	Ногу поднять вперед-вверх обратное направление полету мяча. Мяч отбивается стопой, голенью или бедром
<b>4. Броски мяча</b>		
1	Мелкие броски мяча одной рукой.	При броске сопровождать мяч рукой, при ловле скатить мяч с кончиков пальцев в ладонь.
2	Переброска мяча с одной руки на другую.	Мяч при переброске отрывается от кончиков пальцев, и касается кончиков пальцев при ловле.
3	Бросок мяча под плечо одной (двумя) руками.	При броске рука уходит назад и, достигнув максимальной точки отведения, отпускает мяч.
4	Бросок мяча под ногой.	Ногу поднять вперед-вверх, выполнить бросок из-под ноги.
5	Бросок мяча ногой.	Зажать мяч между стопой и голенью, мах ногой вперед-вверх, разогнуть стопу направляя, мяч вверх.
6	Бросок мяча с переката по ноге.	Мяч поставить на бедро, перекатить до середины голени, ногу плавно поднять вверх с последующим броском.
7	Бросок мяча ногами из-за спины.	Выпрыгнуть, согнув ноги назад, выбросить мяч.
8	Бросок мяча ногами вперед И.п. – упор присев, мяч между стоп.	Согнуть колени для замаха, с последующим их разгибанием.
9	Бросок мяча на перевороте нотой.	Переворот выполнить на одной руке, мяч поставить на «заднюю» ногу и выбросить в перевороте.
<b>5.Ловля мяча</b>		
1	Ловля мяча рукой.	Выполнить с сопровождением рукой мяча сверху вниз, касаясь кончиками пальцев.

2	Ловля мяча за спиной.	Руки уходят назад за спину, поймать мяч на уровне поясицы.
3	Ловля мяча между руками и головой.	Руки отвести назад в замке, локти прямые, и максимально приближено друг к другу. При ловле зажать мяч между руками и головой.
4	Ловля мяча под ноги.	Поднять ногу вперед, поймать мяч под ногой противоположной рукой.
5	Ловля мяча ногами между стоп.	При приземлении мяча, «напрыгнуть» на него и зажать между стоп.
6	Ловля мяча ногами между коленями.	При ловле согнуть ноги и зажать мяч коленями.
7	Ловля мяча на коленях между стоп после падения сзади. И.п.- стойка на коленях, руки в стороны	Зажать мяч между стоп сзади.
8	Ловля мяча ногами в стойке на руках. И.п. - стойка на коленях, руки в стороны.	Выйти в стойку на руках, и поймать ногами мяч между согнутых ног.
9	Ловля мяча между ног И.п. - упор присев.	На подлете мяча зажать его между коленей, пропуская его к полу.
10	Ловля мяча ногами в упоре лежа сзади. И.п. - упор присев.	Выйти в упор лежа сзади и зажать мяч ногами.
11	Ловля рукой в перевороте (колесе, кувырке)	Рассчитать так чтобы в перевороте на одну руку поймать мяч свободной рукой.
Примечание: все манипуляции выполнять как правой, так и левой руками. Рекомендуется начинать с «неведущей» руки.		

## ТЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С БУЛАВАМИ.

Таблица № 6

№ п/п	Описание заданий	Методические указания
<b>1.Вращательные движения булавами</b>		
1	<p>Вращательные движения булавами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· вращения булав вперед, в боковой плоскости; вращения булав назад, в боковой плоскости;</li> <li>· разноимённые вращения булав в боковой плоскости;</li> <li>· вращения булав в горизонтальной плоскости по и против часовой стрелки, одновременно, поочерёдно, последовательно;</li> <li>· вращения булав в лицевой плоскости по и против часовой стрелки, одновременно, поочерёдно, последовательно.</li> </ul>	<p>На всех вращениях следить за плоскостью вращения булав. Вращения выполняются с прямыми локтями, работают только кисти. Вращения должны выполняться в достаточно быстром темпе, так чтобы булавы «мелькали».</p>
2	Обкружка булавы вокруг кисти.	Булаву держать ближе к головке, горизонтально, «телом» влево, «головкой» вправо, жёстким хватом сверху, за «шейку». Начиная обкружку, слегка надавить на булаву,

		когда она поменяет положение и станет «головкой» влево, «телом» в права и окажется на наружном ребре ладони перехватить её снизу, заканчивая круг.
3	Обкружка булавы вокруг булавы на один оборот.	Булава в правой руке вперёд, в жёстком хвате за «тело», другая в левой руке хватом за «головку». Булаву положить сверху ближе к «головке» частью, которая ближе к «телу». Затем, смещая правую булаву влево, отпускаем левую булаву, обволакивая её правой по часовой стрелке.
4	Обкружка булавы вокруг булавы на два оборота.	Технику см. в упр.3.
2. Фигурные движения с булавами		
1	Двухтактная мельница в боковой плоскости руки перед.	Руки вперёд, правая рука лежит на левой, макий' круг от себя правой булавой, слева от левой руки, затем малый круг от себя левой рукой от правой руки.
2	Двухтактная мельница в горизонтальной плоскости руки перед.	Технику в упр.1, Выполнять также, но с горизонтальным вращением.
3	Мельница в лицевой плоскости над головой.	Руки вверх, малый круг правой булавой спереди от левой, затем малый круг левой булавой, спереди от правой. Малый круг правой булавой, сзади от левой, затем малый круг левой булавой сзади от правой.
4	«Обратная» мельница в иковой плоскости, руки вперед.	Малый круг правой булавой к себе справа, левая догоняет, левой малый круг, когда правая уже начинает малый круг слева от левой руки, затем правая булава выводится из-под левой, малый круг правой булавой справа от правой руки.
5	Круговая мельница буравами.	Обратная мельница, с подниманием рук вверх, переход в мельницу над головой, опускание рук через мельницу вперёд.
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• большой круг булавой вперёд;</li> <li>• большой круг булавой назад.</li> </ul>	Большой круг выполняется движением в плечевом суставе рукой с жёстким хватом булав
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• средний круг булавой спереди в лицевой плоскости;</li> <li>• средний круг булавой сзади в лицевой плоскости.</li> </ul>	Во время круга спереди, сгибать руку в локтевом суставе, затем круг сзади, также согнуть руку в локтевом суставе, но слегка берём кисть на себя, помогая сохранить плоскость, булаве.
8	Восходящая восьмёрка булавами И.п. - стойка, булавы вниз. 1-2- на уровне таза правой средний круг спереди,	Средние круги, выполняются последовательно правая рука «догоняет» левую. Хват свободный.

	<p>левой сзади;  3-4- на уровне груди левой средний круг спереди, правой сзади;  5-6- на уровне головы правой средний круг спереди.  7- руки вверх  8- и.п.</p>	
9	Восходящая восьмёрка с выбросом булавы.	Технику см. в упр. 8. (выполнять также, но с выбросом булавы вверх).
10	<p>«Улитка» вперёд булавами.  И.п. - стойка, булава вперед.  1-2- булаву на себя, прижать к правой стороне руки;  3-4- согнуть руку в локтевом суставе, круговое движение;  5-6- выпрямить руку;  7-8- выпрямить кисть, в и.п.  То же в стороны, вниз, вверх.</p>	«Уронить» булаву вниз, прижимая её справа от руки, затем согнуть локоть, совершая круговое движение от себя, выпрямить руку и в конце выпрямляем кисть с булавой.
11	Двойная «улитка».	Выполнять также как предыдущее, но переложить булаву после первого кругового движения, на другую сторону, и совершить второе
<b>3.Перекаты булав</b>		
1	<p>Перекаты булав по одной руке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· перекат по руке от плеча вперёд;</li> <li>· перекат по руке от плеча в сторону.</li> </ul>	Булаву держать за шейку, у плеча. Начиная перекат, отпустить булаву, выпрямить руку слегка вниз, к концу переката, приподнять прямую руку, поймать булаву кистью.
2	Перекат по руке от кисти до плеча	Булаву держим за шейку. Начиная перекат, разжать кисть и приподнять руку вверх, когда булава дойдет до плеча, поймать её свободной рукой.
3	Перекат булавы по двум рукам и груди	<p>Булаву держать за «шейку». Начиная перекат, разжать кисть, слегка приподнять руку вверх.  Булава прокатывается через грудь и когда доходит до противоположного плеча, руку слегка опустить вниз, давая булаве скатиться, когда булава докатится до начала кисти, приподнять руку и закончить перекал ловлей булавы.</p>
<b>4.Отбив булав</b>		
1	Отбив булавы коленом.	Отбив совершается, в области шейки, ближе к «головке», с одновременным разжатием правой кисти и выпуском булавы.
2	<p>Отбив булавы ладонью.  И.п.- булава в правой руке, жёстким хватом за «головку».  1-2- малый бросок, к себе на один оборот.</p>	Подбросить булаву, с вращением к себе, когда булава доделает круг в воздухе ладонью отбить булаву в области шейки ближе к головке,



	3-4- отбив ладонью, булавы в области «шейки», ловля.	пальцы рук опустить вниз и отбить булаву в области «шейки», ближе к головке
<b>5.Броски булав</b>		
1	Малые броски булав: <ul style="list-style-type: none"> <li>· малый бросок одной рукой.</li> <li>· малый бросок двумя руками.</li> </ul>	Начиная бросок, нажать указательным пальцем на «шейку» булавы, разжать кисть, тем самым бросить булаву, закрутив её к себе
2	Разнонаправленный бросок двумя булавами.	Разнонаправленный бросок выполняется одновременным броском двух булав, с вращением в противоположных направлениях.
3	Бросок двух булав одной рукой.	Хват свободный, средний палец между головок булав, указательный и безымянный зажимают головки с двух сторон. Для начала броска отвести руку с булавами назад, совершая небольшой замах, затем вывести вперед, кисть на себя, бросок с закручиванием булав на себя.
4	Жонглирование. И.п. - стойка, булавы сложены в правой руке, параллельно, одна чуть заходит на другую. 1- бросок одной булавы; 2-бросок другой булавы; 3- ловля и бросок первой булавы; 4- т.д.	Бросок одной булавы, следом бросок другой булавы, ловля первой булавы с почти моментальным выбросом, ловля второй булавы с таким же быстрым выбросом и ловлей следующей булавы.
5	Большие броски булав: <ul style="list-style-type: none"> <li>· большой бросок одной рукой.</li> <li>· большой бросок одной рукой, двух булав</li> </ul>	Начинаются большие броски с отведения руки назад (замаха), затем выводим прямую руку в перед, на уровне глаз отпустив булаву, совершить бросок. Ловить булаву, провожая ее рукой вниз.
6	Большой бросок одной булавы под плечо.	Начинать бросок с небольшого выведения руки вперед (замах), затем отвести прямую руку назад, как можно дальше и слегла наклоняя тело вперед, отпустить булаву-бросок под одноименное плечо.
7	Большой бросок двух булав под плечо.	Так же как в упр. 6, но хват свободный, средний палец между головок булав, указательный и безымянный зажимают головки с двух сторон.
8	Большой разнонаправленный бросок. И.п. - булавы в двух руках вниз. 1-2- одновременный бросок одной булавы вверх, другой под одноименное плечо. 3-4- ловля обеих булав.	Бросок начинается с одновременного выведения одной руки вперед (замах), другой отведение назад (замах), затем одновременное отведение одной руки назад с выбросом булавы под плечо, другой

		выведение вперёд с выбросом булавы вперёд-вверх, затем ловля.
9	Разноуровневый бросок двух булав одной рукой. И.п.- булавы сложены скрестно в одной руке, жёсткий хват у края булав. 1-2- большой бросок булав; 3-4- поочерёдная ловля булав.	Бросок начинается с отведение руки назад (замах), выведение руки вперёд, большой бросок булав. Ловля одной булавы, затем другой.
10	Разноуровневый бросок двух булав одной рукой, под плечо.	Техника аналогична упр. 7 и 9.
11	Бросок булавы в горизонтальную вертушку.	Жёстким хватом за «шейку» булава в горизонтальной плоскости. Рука с булавой согнута. Бросок начинается с резкого выпрямления руки, выброс булавы с закручиванием её кистью по часовой стрелке, в горизонтальной плоскости.
12	Бросок двух булав в горизонтальную вертушку.	Техника аналогична упр. 11. Выполнять также, но двумя булавами в одной рукой.
13	Бросок булавы одной ногой.	Одна нога вперёд, булава располагается на пальцах стопы так, чтобы «головка» перевешивала «тело». В начале броска пальцы стопы на себя, затем, вытянув стопу, совершить бросок булавы.
14	Бросок булавы двумя ногами. И.п.- сед, согнув ноги, стопы на полупальцах, булава между стоп, «головкой» вперёд; 1-2- выпрямляя ноги, бросок булавы; 3-4- ловля булавы рукой.	Булаву зажать косточками больших пальцев ног в области шейки ближе к головке. Бросок начинается с одновременного выпрямления ног вперед-вверх и натягивания стоп.
<b>6.Ловля булав</b>		
1	Ловля булавы за спиной.	Ловля начинается с того, что одна рука заводится за спину ближе к противоположному плечу, затем разворачивается всё тело, так чтобы, рука которая будет ловить булаву, оказалась перпендикулярно к плоскости вращения булавы.
2	Ловля булавы стопой, прижатием ее к полу.	Большой бросок булавы. Прижатие булавы к полу осуществляется наступанием на булаву так, чтобы стопа и булава образовали «крест».
3	Ловля булавы, прижатием её другой булавой к полу.	Прижатие булавы к полу осуществляется, скрестным накрытием одной булавой другую.
Примечание: все движения и манипуляции выполняется с обеих рук и ног.		

ТЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С ЛЕНТОЙ.

Таблица № 7

№ п/п	Описание заданий	Методические указания
1. Фигурные движения лентой		
1	Горизонтальная спираль - спираль с расположением кругов горизонтально полу: · с передачей Правой и левой рукой.	Выполнять перед собой, и сбоку. Проследить за тем, чтобы конец ленты не касался пола. Спираль рисуется только кистью, диаметром 50-60 см.
2	Вертикальная спираль - спираль с расположением кругов вертикально к полу. · с передачей Правой и левой рукой	Выполнять перед собой, располагая круги горизонтально слева направо. Хвост ленты не должен провисать. Каждый виток должен быть такого же размера, как и предыдущая. Спираль должна быть плотная, похожая на трубу.
3	Круговая спираль лентой - «цветочек» - спираль по кругу: в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. · с передачей Правой и левой рукой.	Круговую спираль выполнять по кругу, и заканчивать в той же точке, что и начиналась. Круговую спираль можно сочетать с передвижениями и наклонами туловища.
4	Горизонтальная спираль с проходом палочки вовнутрь спирали - «Труба». · с передачей Правой и левой рукой.	Палочка направлена вверх. Выполнив минимум три малых круга спирали одинаковых по размеру, палочка входит внутрь кругов. Дойдя до предела, необходимо зафиксировать конечную точку прохода, и вынуть палочку из спирали.
5	Горизонтальная спираль с проходом палочки вовнутрь («Труба») и ее выброс.	«Труба с выбросом» выполняется аналогично предыдущей манипуляции. Палочка также проходит вовнутрь спирали и, дойдя до предела, выбрасывается вверх.
6	Горизонтальная змейка в лицевой плоскости. · с передачей Правой и левой рукой	При выполнении рисунка работает только кисть, локоть прямой. Рука поднята вперед-вверх, палочка опущена немного вниз. Вся лента должна быть задействована в рисунке, конец не провисает. «Змейка» должна быть ровная, с высотой зубцов 50-60 см.
7	Вертикальная змейка в лицевой плоскости. · с передачей Правой и левой рукой	«Змейка» выполняется перед собой слева направо. Конец ленты не должен провисать. Необходимо, чтобы рисунок был плотный, напоминающий забор.
8	Змейка над головой.	Рука поднята точно вверх, палочка

	· с передачей Правой и левой рукой	немного отведена назад. «Змейка» рисуется кистью из стороны в сторону. Удобно выполнять на шагах.
9	Змейка с изменением плоскости.	Горизонтальная «змейка» в лицевой плоскости сверху вниз, затем, не прекращая движение перевести в вертикальную «змейку».
10	Змейка ногами	«Змейка» выполняется по тому же принципу что и рукой. Зажать палочку коленями, и в быстром темпе двигать их из стороны в сторону.
<b>2.Отбивы палочки ленты</b>		
1	Отбив палочки ногой. - отбив палочки коленом перед собой; - отбив палочки стопой в боковой плоскости.	Отбив палочки ленты выполнить после предварительного взмаха лентой, выбив ее из руки серединой бедра
2	Отбив палочки ленты ладонью после круга в лицевой (боковой) плоскости.	Выполняется в лицевой плоскости перед собой, после небольшой подкрутки палочки.
<b>3.Вертушки палочкой с лентой</b>		
1	Вертушка палочки вокруг кисти.	Вертушка выполняется перед собой, после круга ленты. Затем кисть резко подкручивает палочку, надевая на себя затем следует перехват.
2	Вертушка палочки ленты в боковой плоскости с последующим перехватом за начало ленты.	Эта вертушка является подготовительным элементом для броска. Вертушка выполняется вокруг кисти, но поймать ее нужно за начало ленты.
<b>4.Перекаты палочки ленты</b>		
1	Перекат палочки по рукам с ловлей ее за спиной.	Перекат выполняется по тыльной стороне рук от кистей по спине до поясницы.
2	Перекат палочки по ноге от стопы до начала бедра.	Чтобы палочка катилась нужно положить ее на ногу ближе к ее концу. Перекат должен быть от стопы до начала бедра
3	Перекат палочки по рукам сверху вниз за спиной.	Палочку положить на плечи за спиной, она должна прокатиться в низ по рукам до кистей
<b>5.Броски ленты</b>		
1	Бросок ленты вперед-вверх правой (левой) рукой.	Бросок выполнять правой (левой) рукой после замаха влево (вправо), при выпускании ленты руку оставить около уха.
2	Бросок ленты под плечо. - под противоположное плечо; - под одноименное плечо.	Бросок выполнять прямой рукой, проследить, чтобы локоть не сгибался. Руку отвести максимально назад.

3	Бросок «Эшапэ» лентой. - в лицевой плоскости; - в боковой плоскости.	«Эшапэ» лентой выполнять после большого лицевого или бокового круга. Необходимо сделать выбрасывание ленты с подкруткой кистью на себя в момент выпуска палочки.
4	Бросок ленты после вертушки.	Необходимо сделать вертушку палочкой вокруг кисти в боковой плоскости, и поймав за начало ленты, выбросить ее вверх.
5	Бросок ленты с большого бокового круга.	Бросок выполняется рукой с большого круга в положении руки вперед-вверх.
6	Бросок ленты стопой разгибанием ноги вперед.	Для осуществления броска необходимо положить ленту карабинчиком на стопу. Бросок выполнить резким разгибанием ноги.
7	Бросок ленты стопой махом ноги назад.	Бросок ленты осуществляется за счет резкого маха ногой назад. Ленту держать правой (левой) рукой за конец палочки, а другой рукой взять за начало ленты, зацепить ее стопой сзади, растянуть и выполнить резкий бросок ленты ногой.
8	Возвратный бросок лентой «бумеранг».	Бросок ленты вперед-вверх. Как только палочка касается пола, нужно сразу сделать резкий отмах конца ленты назад, чтобы палочка полетела обратно в руку.
<b>6.Ловли ленты</b>		
1	Ловля ленты после броска за спиной.	Необходимо как можно больше завести руку за спину. При ловле подойти под ленту, чтобы она упала точно в руку.
2	Ловля ленты после броска ногой.	Как только палочка касается пола необходимо прижать ее стопой.
3	Ловля ленты после броска под ногой.	Нужно как можно больше высунуть руку из-под ноги и подойти под ленту.
4	Ловля ленты ногами сидя на полу.	Необходимо зажать палочку любой частью ног.
5	Ловля ленты с отбивом ногой.	Отбив палочки сразу после броска стопой.
Примечание: все манипуляции выполняются как правой, так и левой руками. Рекомендуется начинать с «не ведущей» руки.		

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

В системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке гимнасток основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменок;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменок.

Выбор средств и методов текущего контроля в художественной гимнастике сводится к двум основным положениям:

- унификация текущего контроля на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;
- методика текущего контроля применительно к управлению подготовкой квалифицированных спортсменок должна учитывать необходимость оценки:
  - а) показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;
  - б) информативных показателей уровня специальной подготовленности с помощью которых осуществляется управление тренировочным процессом с учетом возраста гимнасток и специфики спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей являются:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменок и своевременного выявления недостатков в их подготовке. При этом необходимо учитывать степень влияния физических качеств и антропометрических данных гимнасток, на результативность подготовки (в Приложении № 4 к ФССПХГ).

4.2. Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности

**Художественная гимнастика  
Группа НП-1**

**Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов**

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу НП-1:

1. Результат выполнения теста, соответствующий требованиям ФССП, оценивается от 1 до 5 баллов.
2. Результат выполнения теста, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Результат выполнения теста, не достигающий показателя, определенного требованиями ФССП, оценивается меньшим количеством баллов.
4. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
5. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
6. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 5.
7. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно: мальчики 45 баллов за 10 тестов, девочки 43 балла за 9 тестов.
8. На этапе НП-1 в соответствии с ФССП соревновательная деятельность не предусмотрена.

1	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
	-	1		
	-	2		
	в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены	3		
	в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены	4		
	в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены	5		
2	Упражнение "мост" из положения стоя	Оценка сдачи нормативов в баллах		Результат сдачи норматива спортсменом
		-	1	
		-	2	
		расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см	3	
		расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см	4	
		кисти рук в упоре у пяток	5	
3	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
		-	1	
		-	2	
		руки согнуты, ноги врозь	3	
		руки согнуты	4	
		в захвате руки выпрямлены, ноги вместе	5	

4	Шпагат с правой и левой ноги	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	-	1	
	-	2	
	расстояние от пола до бедра 6-10 см	3	
	расстояние от пола до бедра 1-5 см	4	
	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза	5	
5	Поперечный шпагат	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	-	1	
	-	2	
	расстояние от поперечной линии до паха 10 см	3	
	с небольшим поворотом бедер внутрь	4	
	сед, ноги по одной прямой	5	
6	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	-	1	
	-	2	
	в течении 2 с	3	
	в течении 4 с	4	
	в течении 6 с	5	
7	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	-	1	
	-	2	
	вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута	3	
	вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму	4	
	сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму	5	
8	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	-	1	
	-	2	
	в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая	3	
	в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты	4	
	туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены	5	



9	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течении	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	-	1	
	-	2	
	угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты	3	
	угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая	4	
угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое	5		
Сумма баллов набранных спортсменом			

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)

### Художественная гимнастика

#### Группа НП-2

#### Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу НП-2:

1. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно: мальчики 45 баллов за 10 тестов, девочки 43 балла за 9 тестов.
2. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 5.
5. При наличии III юношеского и выше разряда, спортсмен переводится на этап без прохождения ОФП, СФП и контрольного упражнения.

1	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	-	1	
	-	2	
	в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены	3	
	в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены	4	
в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены	5		
2	Упражнение "мост" из положения стоя	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	-	1	
	-	2	
	расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см	3	
	расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см	4	
кисти рук в упоре у пяток	5		
3	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	-	1	
	-	2	
	руки согнуты, ноги врозь	3	
	руки согнуты	4	
в захвате руки выпрямлены, ноги вместе	5		

4	Шпагат с правой и левой ноги	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	-	1	
	-	2	
	расстояние от пола до бедра 6-10 см	3	
	расстояние от пола до бедра 1-5 см	4	
	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза	5	
5	Поперечный шпагат	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	-	1	
	-	2	
	расстояние от поперечной линии до паха 10 см	3	
	с небольшим поворотом бедер внутрь	4	
	сед, ноги по одной прямой	5	
6	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	-	1	
	-	2	
	в течении 2 с	3	
	в течении 4 с	4	
	в течении 6 с	5	
7	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	-	1	
	-	2	
	вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута	3	
	вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму	4	
	сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму	5	
8	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	-	1	
	-	2	
	в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая	3	
	в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты	4	
	туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены	5	

9	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течении	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	-	1	
	-	2	
	угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты	3	
	угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая	4	
	угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое	5	
Сумма баллов набранных спортсменом			

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)

### Художественная гимнастика

#### Группа Т-1

#### Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-1:

1. Результат выполнения теста, соответствующий требованиям ФССП, оценивается от 1 до 5 баллов.
2. Результат выполнения теста, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Результат выполнения теста, не достигающий показателя, определенного требованиями ФССП, оценивается меньшим количеством баллов.
4. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
5. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
6. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 5.
7. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно: юноши 45 баллов за 10 тестов, девушки 43 баллов за 9 тестов.

1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	без наклона назад	1	
	захват только одной рукой	2	
	расстояние от пола до бедра 6-10 см	3	
	расстояние от пола до бедра 1-5 см	4	
	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками	5	

2	Поперечный шпагат (сед, ноги в стороны) (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь	1	
	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см	2	
	расстояние от поперечной линии до паха 10 см	3	
	с небольшим поворотом бедер внутрь	4	
	сед, ноги в стороны	5	
3	Упражнение "мост" из положения стоя (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см	1	
	расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см	2	
	"мост", кисти рук в упоре у пяток	3	
	"мост" с захватом за голени	4	
	"мост" с захватом за голени с касанием головой бедер	5	
4	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 сек (оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали)	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	5	1	
	6	2	
	7	3	
	8	4	
	9	5	

5	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены	1	
	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали	2	
	руки и грудной отдел позвоночника вертикально	3	
	руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали	4	
	руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу	5	
6	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия.	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	в течении 1 с	1	
	в течении 2 с	2	
	в течении 3 с	3	
	в течении 4 с	4	
	в течении 5 с	5	
7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением	1	
	13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением	2	
	14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением	3	
	15 раз	4	
	16 раз	5	

8	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	завершение переката на груди	1	
	завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия	2	
	перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката	3	
	перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия	4	
	мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу	5	
9	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга	1	

	2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга	2	
	4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга	3	
	4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга	4	
	6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места	5	

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)

### Художественная гимнастика

#### Группа Т-2

#### Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-2:

1. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно: мальчики 45 баллов за 10 тестов, девочки 43 балла за 9 тестов.
2. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.
5. При наличии II юношеского и выше разряда, спортсменов переводится на этап без прохождения ОФП, СФП и контрольного упражнения.

1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	без наклона назад	1	
	захват только одной рукой	2	
	расстояние от пола до бедра 6-10 см	3	
	расстояние от пола до бедра 1-5 см	4	
	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками	5	
2	Поперечный шпагат (сед, ноги в стороны) (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь	1	
	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см	2	
	расстояние от поперечной линии до паха 10 см	3	
	с небольшим поворотом бедер внутрь	4	
	сед, ноги в стороны	5	
3	Упражнение "мост" из положения стоя (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см	1	
	расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см	2	
	"мост", кисти рук в упоре у пяток	3	
	"мост" с захватом за голени	4	
	"мост" с захватом за голени с касанием головой бедер	5	



4	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 сек (оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	5	1	
	6	2	
	7	3	
	8	4	
	9	5	
5	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены	1	
	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали	2	
	руки и грудной отдел позвоночника вертикально	3	
	руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали	4	
	руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу	5	
6	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия.	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	в течении 1 с	1	
	в течении 2 с	2	
	в течении 3 с	3	
	в течении 4 с	4	
	в течении 5 с	5	

7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением	1	
	13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением	2	
	14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением	3	
	15 раз	4	
	16 раз	5	
8	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	завершение переката на груди	1	
	завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия	2	
	перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката	3	
	перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия	4	
	мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу	5	
9	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и	1	

	перемещением, выходя за границу круга		
	2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга	2	
	4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга	3	
	4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга	4	
	6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места	5	

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)

### Художественная гимнастика

#### Группа Т-3

#### Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-3:

1. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно: мальчики 46 баллов за 10 тестов, девочки 44 балла за 9 тестов.
2. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.
5. При наличии I юношеского и выше разряда, спортсмен переводится на этап без прохождения ОФП, СФП и контрольного упражнения.

1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	без наклона назад	1	
	захват только одной рукой	2	
	расстояние от пола до бедра 6-10 см	3	
	расстояние от пола до бедра 1-5 см	4	
	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками	5	

2	Поперечный шпагат (сед, ноги в стороны) (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь	1	
	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см	2	
	расстояние от поперечной линии до паха 10 см	3	
	с небольшим поворотом бедер внутрь	4	
	сед, ноги в стороны	5	
3	Упражнение "мост" из положения стоя (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см	1	
	расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см	2	
	"мост", кисти рук в упоре у пяток	3	
	"мост" с захватом за голени	4	
	"мост" с захватом за голени с касанием головой бедер	5	
4	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 сек (оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	5	1	
	6	2	
	7	3	
	8	4	
	9	5	

5	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены	1	
	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали	2	
	руки и грудной отдел позвоночника вертикально	3	
	руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали	4	
	руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу	5	
6	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия.	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	в течении 1 с	1	
	в течении 2 с	2	
	в течении 3 с	3	
	в течении 4 с	4	
	в течении 5 с	5	
7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением	1	
	13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением	2	
	14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением	3	
	15 раз	4	
	16 раз	5	

8	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	завершение переката на груди	1	
	завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия	2	
	перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката	3	
	перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия	4	
	мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу	5	
9	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга	1	
	2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга	2	
	4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга	3	
	4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга	4	

	6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места	5	
--	--	---	--

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)

### Художественная гимнастика

#### Группа Т-4

#### Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-4:

1. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно: мальчики 46 баллов за 10 тестов, девочки 44 балла за 9 тестов.
2. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.
5. При наличии III спортивного и выше разряда, спортсмен переводится на этап без прохождения ОФП, СФП и контрольного упражнения.

1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	без наклона назад	1	
	захват только одной рукой	2	
	расстояние от пола до бедра 6-10 см	3	
	расстояние от пола до бедра 1-5 см	4	
	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками	5	
2	Поперечный шпагат (сед, ноги в стороны) (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь	1	
	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см	2	
	расстояние от поперечной линии до паха 10 см	3	

	с небольшим поворотом бедер внутрь	4	
	сед, ноги в стороны	5	
3	Упражнение "мост" из положения стоя (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см	1	
	расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см	2	
	"мост", кисти рук в упоре у пяток	3	
	"мост" с захватом за голени	4	
	"мост" с захватом за голени с касанием головой бедер	5	
4	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 сек (оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	5	1	
	6	2	
	7	3	
	8	4	
	9	5	
5	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены	1	
	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали	2	
	руки и грудной отдел позвоночника вертикально	3	
	руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали	4	
	руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу	5	



6	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия.	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	в течении 1 с	1	
	в течении 2 с	2	
	в течении 3 с	3	
	в течении 4 с	4	
	в течении 5 с	5	
7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением	1	
	13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением	2	
	14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением	3	
	15 раз	4	
	16 раз	5	
8	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	завершение переката на груди	1	
	завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия	2	
	перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката	3	
	перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия	4	

	мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу	5	
9	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга	1	
	2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга	2	
	4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга	3	
	4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга	4	
	6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места	5	

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)

### Художественная гимнастика

#### Группа Т-5

#### Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-5:

1. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно: мальчики 47 баллов за 10 тестов, девочки 45 балла за 9 тестов.
2. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 5.
5. При наличии II спортивного и выше разряда, спортсмен переводится на этап без прохождения ОФП, СФП и контрольного упражнения.

1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	без наклона назад	1	
	захват только одной рукой	2	
	расстояние от пола до бедра 6-10 см	3	
	расстояние от пола до бедра 1-5 см	4	
	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками	5	
2	Поперечный шпагат (сед, ноги в стороны) (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь	1	
	расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см	2	
	расстояние от поперечной линии до паха 10 см	3	
	с небольшим поворотом бедер внутрь	4	
	сед, ноги в стороны	5	
3	Упражнение "мост" из положения стоя (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см	1	
	расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см	2	
	"мост", кисти рук в упоре у пяток	3	
	"мост" с захватом за голени	4	
	"мост" с захватом за голени с касанием головой бедер	5	

4	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 сек (оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	5	1	
	6	2	
	7	3	
	8	4	
	9	5	
5	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены	1	
	руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали	2	
	руки и грудной отдел позвоночника вертикально	3	
	руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали	4	
	руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу	5	
6	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия.	Оценка сдачи нормативов в баллах	
	в течении 1 с	1	
	в течении 2 с	2	
	в течении 3 с	3	
	в течении 4 с	4	
	в течении 5 с	5	

7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением	1	
	13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением	2	
	14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением	3	
	15 раз	4	
	16 раз	5	
8	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	завершение переката на груди	1	
	завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия	2	
	перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката	3	
	перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия	4	
	мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу	5	
9	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
	2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в	1	

	остановку и перемещением, выходя за границу круга		
	2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга	2	
	4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга	3	
	4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга	4	
	6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места	5	

#### 4.3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика

Приложение № 7  
к базовым требованиям  
спортивной подготовки (2  
ступень)  
по виду спорта «художественная  
гимнастика»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль

тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годичного цикла подготовки.

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена, так как соревновательная деятельность является интегральной характеристикой подготовленности, результатом функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности спортсмена осуществляется по следующим основным направлениям:

1) контроль за структурой и характером технико-тактических действий в условиях соревнований;

2) контроль за параметрами (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

Содержание комплексного контроля включает анализ соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технической подготовленности. Основными критериями для перевода гимнасток на следующий этап подготовки, начиная с тренировочных этапов и далее, являются спортивные соревнования (выполнение нормативных требований) всероссийского, республиканского, областного, муниципального и городского уровня согласно ЕВСК по виду спорта художественная гимнастика.

На этапах начальной подготовки переводными критериями являются спортивные соревнования любого уровня (согласно ЕВСК для младших разрядов) и контрольные нормативы по ОФП и СФП (Раздел 4.2., Таблица № 1).

## 5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

### 5.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

1. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.



8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### 5.2. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	ежемесячно
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	Ежемесячно
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ,  
необходимых для использования в работе с лицами,  
осуществляющими спортивную подготовку (ступень 2)

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рек. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ 1989. – 28 с.
2. Архипова Ю.А. Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 24 с.
3. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М.-Л.: Искусство, 1964.
4. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
5. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. Рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
6. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод. Рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
7. Борисов И.М., Пшендин А.И., Жилинский Л.В. Питание и регулировка веса тела гимнастов. Гимнастика: Ежегодник.-1979 вып. 2 – с. 40-45.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980.
9. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Уч.-метод. пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 200. – 46 с.
10. Винер И.А. подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – СПб.. 2003. – 20 с.
11. Говорова М.А., Плешкань А.В. специальная физическая подготовка оных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. Пособие. М.: Всерос.фед.худ.гим., 2001. – 50 с.
12. Звягин Д.Е. Цiel методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. – СПб: Изд-во СПбГУ-КиИ, 1999-2000. – 328 с.
13. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК. 1989. – 24 с.
14. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб.пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
15. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
16. Качеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. обучение детей художественной гимнастике. –М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
17. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
18. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
19. Лисицкая Т.С., Суслаков Б.А., Кувшинникова С.А. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике. Гимнастика: Ежегодник. – 1983 вып.2 – с. 69-74.
20. Найпак В.Л. От простого к ложному. Гимнастика: Ежегодник. – 1986 вып 1 – с. 62-67.
21. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. –26 с.

22. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: Метод.рек. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.
23. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учебник. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
24. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
25. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
26. Тарасов Н.И. Классический танец. – М.: Искусство. 1971. – 494 с.
27. Терехина Р.Н., Титов ЮЕ., Турищева Л.И. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: метод.пособие. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1991.- 32 с.
28. Фирилева Ж.Е. методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.
29. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
30. Художественная гимнастика: Учебник под ред. Карпенко Л.А. – М., 2003. – 382 с.
31. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУпоДМиС, 1991. – 86 с.
32. Эстетическая гимнастика: Учебная программа. Составители: Айвазова Е.С., Михайлова Е.Ф., Михайлова В.Б., Ночевнова П.В. Рец. Т.А.Стапенцова, канд.пед.наук – М.: Всерос.федер.эстет.гимн., 2006. – 832 с.

## 7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является неотъемлемой частью данной программы спортивной подготовки и обновляется ежегодно. Он формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

### ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный
1	Первенство Санкт – Петербурга	Январь	СПб, ЦХГ «Жемчужина»	Федерация х/гимнастики СПб
2	Первенство ГБУ СШОР Пушкинского района «Зимние узоры»	Февраль СК «Высота»	СПб, Манеж им. Алексеева	Методическая часть, тренеры отделения хг
3	Лично-командное первенство среди СШОР, СШ	Март	СПб	Федерация х/гимнастики СПб
4	ОГФСО «Юность России»	Март	СПб, Фрунзенская СДЮШОР № 1	ОГФСО
5	« Белые ночи»	Апрель	СПб	Федерация х/гимнастики СПб
6	«Царскосельские купола»	Май	СПб, ЦХГ «Жемчужина»	Методическая часть, тренеры отделения хг
7	Всероссийские соревнования ОГФСО «Юность России»	Сентябрь	СПб, Фрунзенская СДЮШОР № 1	ОГФСО
8	Надежды Санкт - Петербурга	Октябрь	СПб, ЦХГ «Жемчужина»	Федерация х/гимнастики СПб
9	« Петербургские Надежды»	Октябрь	СПб, ЦХГ «Жемчужина»	Федерация х/гимнастики СПб
10	Первенство СПб среди СШ СШОР	Октябрь	СПб, с/зал ДФК ПГУПС	Федерация х/гимнастики СПб
11	Первенство ГБУ СШОР Пушкинского района	Декабрь	ГБУ СШОР Пушкинского района	Методическая часть, тренеры отделения хг
12	«Олимпийские резервы»	Декабрь	СПб, ЦХГ «Жемчужина»	Федерация х/гимнастики СПб
28	Итоговый спортивный праздник ГБУ СШОР Пушкинского района Награждение лучших спортсменов и тренеров	Декабрь	ГБУ СШОР Пушкинского района	Методическая часть, тренеры отделения хг

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью



10 листов  
должность *Директор*  
Ф.И.О. *Кореньков В.В.*  
подпись *[Signature]*  
10 20 11 г.