

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»

Принято на заседании
Педагогического совета
от « 31 » 08 2018 г.
Протокол № 6

Утверждаю:
Директор
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
Камезин А.Ю.
« 31 » 08 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта **художественная гимнастика**
для групп тренировочного этапа 4 года обучения

(составлена на основании дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы

физкультурно-спортивной направленности по виду спорта художественная гимнастика, 2017 год, автор Иванова Н.В.)

Группа ТЭ 4 НП 3
Возраст обучающихся 10-16 6-10
Срок реализации программы 8 лет
Педагог дополнительного образования
Иванова Н.В.

Целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, совершенствования, воспитания физически развитой и образованной личности.

Программа определяет направление и содержание тренировочной работы отделения художественной гимнастики.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих *задач*:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств;
- развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, прыгучести и равновесия;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Псковской области.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из практически здоровых одаренных обучающихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Основной задачей этапа является специализация и углубленная тренировка в художественной гимнастике. Продолжительность одного занятия на тренировочном этапе не должна превышать четырех часов.

Содержание работы.

3 этап – углубленная тренировка (11-18лет):

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений: 6-8 высшей группы сложности и 2-3 сверхсложных и рискованных элементов.
5. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 10-12 соревнований в год).

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «Художественная гимнастика», и выполнение контрольно-

переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Для этапа начальной подготовки первого и второго годов обучения продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов, третьего года обучения – трех академических часов.

Содержание работы – начальные этапы подготовки.

2 этап – начальная спортивная специализация:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, реакции на движущийся объект, антипации).
5. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 14-20 манипуляций).
7. базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.
10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
11. Регулярное участие в детских соревнованиях.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план Программы рассчитан на 44 недели непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

-на этапе начальной подготовки -2 часа;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -3 часа;

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведется с допуском от врача, а в течение года проводится диспансеризация.

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию.

План-график распределения учебных часов на 2018-2019 уч. год.

Группа учебно-тренировочного этапа - 4 года обучения (14 часов/неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
СЕНТЯБРЬ					

	Раздел 1.Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	12	1 1	11	Сдача нормативов ОФП
1	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног			5	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			4	
3	Упражнения на развитие выносливости			2	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	8	1 1	7	Сдача нормативов СФП
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости			3	
2	Упражнения на равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1	
4	Упражнения для развития координации движений			1	
5	Упражнения для развития прыгучести			1	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика:	6	1 1	5	
1	Повторение ранее изученных акробатических элементов динамической группы			5	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	13	1 1	12	
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала			7	
2	Основы классического танца			5	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	15	1 1	14	
1	Совершенствование техники исполнения групповых упражнений, и индивидуальных упражнений (в т.ч. обруч, мяч, булавы, лента)			10	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			4	
	Психологическая подготовка Теория: Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам	1	1		
	Теоретические сведения Тема 1 Строение и функции организма человека Тема 2 Физическая культура и спорт в России	3	3 2 1		
	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	
	Приёмные и переводные нормативы	2		2	
ИТОГО		62	10	52	
ОКТАБРЬ					
	Раздел 1.Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	12	1 1	11	
1	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног			3	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины			4	

3	и брюшного пресса Упражнения на развитие выносливости			4	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	9	1	8	
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости		1	2	
2	Упражнения на равновесия и ориентировки в пространстве			2	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			2	
4	Упражнения для развития координации движений			1	
5	Упражнения для развития прыгучести			1	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика:	6	1	5	
1	Повторение ранее изученных акробатических элементов динамической группы		1	5	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	12	1	11	
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала		1	6	
2	Основы классического танца			5	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	18	1	17	
1	Совершенствование техники исполнения групповых упражнений, и индивидуальных упражнений (в т.ч. обруч, мяч, булавы, лента)		1	10	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			7	
	Теоретические сведения Тема 3 Основы техники и методика обучения художественной гимнастике Тема 4 История развития и современное состояние художественной гимнастики	4	4		
			3		
			1		
	Психологическая подготовка Теория: Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями	1	1		
			1		
ИТОГО		62	10	52	
НОЯБРЬ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	11	1	10	
1	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног		1	3	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			4	
3	Упражнения на развитие выносливости			3	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий	9	1	8	
			1		

1	Практика: Упражнения для развития амплитуды и гибкости			4	
2	Упражнения на равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1	
4	Упражнения для развития координации движений			1	
5	Упражнения для развития прыгучести			1	
	Раздел 3. Акробатика	7	1	6	Выполнение на оценку акробатических элементов динамической группы
1	Теория: в процессе занятий Практика: Повторение ранее изученных акробатических элементов динамической группы		1	6	
	Раздел 4. Хореография	14	1	13	Две комбинации классического танца на 16-32 такта по выбору, составленных самостоятельно гимнасткой
1	Теория: в процессе занятий Практика: Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала		1	6	
2	Закрепление основ классического танца			7	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка	18	2	16	
1	Теория: в процессе занятий Практика: Совершенствование техники исполнения групповых упражнений, и индивидуальных упражнений (в т.ч. обруч, мяч, булавы, лента)		2	11	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			5	
	Теоретические сведения Тема 5 Правила судейства, организация и проведение соревнований	3	3		
ИТОГО		62	9	53	
ДЕКАБРЬ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка	10	1	9	
1	Теория: в процессе занятий Практика: Упражнения на развитие силы мышц рук и ног		1	3	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			3	
3	Упражнения на развитие выносливости			3	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)	9	1	8	
1	Теория: в процессе занятий Практика: Упражнения для развития амплитуды и гибкости		1	1	
2	Упражнения на равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			2	
4	Упражнения для развития координации движений			2	
5	Упражнения для развития прыгучести			2	
	Раздел 3. Акробатика	8	1	7	
	Теория: в процессе занятий		1		

1	Практика: Совершенствование техники исполнения акробатических элементов с предметом под большим броском, а также с манипуляцией предметом на элементах мастерства			7	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	14	1	13	
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала		1	6	
2	Основы народно-характерного танца			7	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	20	2	18	
1	Совершенствование техники исполнения групповых упражнений, и индивидуальных упражнений (в т.ч. обруч, мяч, булавы, лента)		2	10	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			8	
	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	
	Восстановительные мероприятия	2		2	
	Теоретические сведения Тема 6 Методика проведения тренировочных занятий Тема 7 Психологическая подготовка	3	3		
			2		
			1		
ИТОГО		68	12	58	
ЯНВАРЬ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	10	1	9	
1	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног		1	4	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			4	
3	Упражнения на развитие выносливости			1	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	8	1	7	
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости		1	3	
2	Упражнения на равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1	
4	Упражнения для развития координации движений			1	
5	Упражнения для развития прыгучести			1	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика:	7	1	6	
1	Совершенствование техники исполнения акробатических элементов с предметом под большим броском, а также с манипуляцией предметом на элементах мастерства		1	6	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	12	1	11	
			1		

1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала			2	
2	Основы народно-характерного танца			6	
3	Повторение основ классического танца			3	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка	12	1	11	
	Теория: в процессе занятий		1		
	Практика:				
1	Постановка и разучивание новых групповых упражнений, индивидуальных упражнений, согласно смене соревновательной программы			9	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			2	
	Психологическая подготовка	2	2		
	Теория: Разработка и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлениям		2		
	Теоретические сведения	2	2		
	Тема 8. Психологическая подготовка		2		
	Восстановительные мероприятия	2		2	
ИТОГО		55	11	46	
ФЕВРАЛЬ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка	8	1	7	
	Теория: в процессе занятий		1		
	Практика:				
1	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног			2	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			3	
3	Упражнения на развитие выносливости			2	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1	7	
	Теория: в процессе занятий		1		
	Практика:				
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости			1	
2	Упражнения на равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1	
4	Упражнения для развития координации движений			2	
5	Упражнения для развития прыгучести			2	
	Раздел 3. Акробатика	6	1	5	
	Теория: в процессе занятий		1		
	Практика:				
1	Совершенствование техники исполнения акробатических элементов с предметом под большим броском, а также с манипуляцией предметом на элементах мастерства			5	
	Раздел 4. Хореография	11	1	10	
	Теория: в процессе занятий		1		
	Практика:				
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала			6	
2	Повторение основ классического танца			2	
3	Основы народно-характерного танца			2	
	Раздел 5. Спортивно-техническая	15	1	14	Нормативы по

1	подготовка Теория: в процессе занятий Практика: Постановка и разучивание новых групповых упражнений, индивидуальных упражнений, согласно смене соревновательной программы		1	10	технической подготовке упражнения с обручем и скакалкой
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			4	
	Психологическая подготовка Теория: Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	2	2 2		
	Теоретические сведения Тема 9 Психологическая подготовка Тема 10. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций	3	3 2 1		
	Восстановительные мероприятия	2		2	
ИТОГО		53	10	43	
МАРТ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	8	1 1	7	
1	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног			2	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			1	
3	Упражнения на развитие выносливости			3	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	9	1 1	8	
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости			2	
2	Упражнения на равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			2	
4	Упражнения для развития координации движений			1	
5	Упражнения для развития прыгучести			2	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика:	7	1 1	6	
1	Совершенствование техники исполнения акробатических элементов с предметом под большим броском, а также с манипуляцией предметом на элементах мастерства			6	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	13	1 1	12	
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала			4	
2	Повторение основ классического танца			4	
3	Основы народно-характерного танца			4	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	20	2 2	18	Нормативы по технической подготовке упражнения с мячом
1	Корректировка новых групповых упражнений, индивидуальных упражнений,			14	

2	согласно смене соревновательной программы Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			4	
	Теоретические сведения Тема 11. Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах Тема 12 Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций	3	3 2		
	Психологическая подготовка Теория: Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	2	2		
ИТОГО		62	11	51	
АПРЕЛЬ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	10	1	9	
1	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног		1	3	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			3	
3	Упражнения на развитие выносливости			3	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	8	1	7	
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости		1	2	
2	Упражнения на равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			2	
4	Упражнения для развития координации движений			1	
5	Упражнения для развития прыгучести			1	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика:	7	1	6	
1	Совершенствование техники исполнения акробатических элементов с предметом под большим броском, а также с манипуляцией предметом на элементах мастерства		1	6	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	12	1	11	Нормативы по экзерсису на середине зала
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала		1	4	
2	Повторение основ классического танца			3	
3	Основы народно-характерного танца			4	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	20	1	19	Нормативы по технической подготовке упражнения с булавами
1	Совершенствование новых групповых упражнений, индивидуальных упражнений, согласно смене соревновательной программы		1	17	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч,			2	

	мяч, булавы, лента				
	Теоретические сведения Тема 13. Основы музыкальной грамоты Тема 14 Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций	5	5 2 3		
ИТОГО		62	10	52	
МАЙ					
1	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика: Упражнения на развитие силы мышц рук и ног	11	1 1	10 3	Сдача нормативов ОФП
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			3	
3	Упражнения на развитие выносливости			4	
1	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика: Упражнения для развития амплитуды и гибкости	9	1 1	8 2	Сдача нормативов СФП
2	Упражнения на равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			2	
4	Упражнения для развития координации движений			1	
5	Упражнения для развития прыгучести			2	
1	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика: Совершенствование техники исполнения акробатических элементов с предметом под большим броском, а также с манипуляцией предметом на элементах мастерства	7	1 1	6 6	
1	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика: Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала	13	1 1	12 5	Две комбинации народно-характерного танца на 16-32 такта по выбору, составленных самостоятельно гимнасткой
2	Закрепление основ народно-характерного танца			4	
3	Основы историко-бытового танца			3	
1	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика: Совершенствование вновь составленных групповых упражнений, индивидуальных упражнений, согласно обновленной соревновательной программе	15	1 1	14 12	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			2	
	Инструкторская и судейская практика	2		2	
	Контрольно - переводные нормативы	2		2	
	Теоретические сведения Тема 15. Основы музыкальной грамоты Тема 16. Планирование и учет в тренировочном процессе	3	3 2 1		
ИТОГО		62	8	54	

ИЮНЬ					
	Раздел 1.Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	11	1	10	
1	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног		1	3	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			4	
3	Упражнения на развитие выносливости			3	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	7	1	6	
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости		1	2	
2	Упражнения на равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1	
4	Упражнения для развития координации движений			1	
5	Упражнения для развития прыгучести			1	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика:	7	1	6	Сдача зачета по выполнению изученных комбинаций динамических вращений под броском предмета
1	Совершенствование техники исполнения акробатических элементов с предметом под большим броском, а также с манипуляцией предметом на элементах мастерства		1	6	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	10	1	9	
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала		1	3	
2	Повторение основ классического танца и народно-характерного танца			3	
3	Основы историко-бытового танца			3	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	24	2	22	Нормативы по технической подготовке упражнения с лентой
1	Совершенствование вновь составленных групповых упражнений, индивидуальных упражнений, согласно обновленной соревновательной программе		2	14	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			8	
	Теоретические сведения Тема 16. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь Тема 17. Планирование и учет в тренировочном процессе	2	2		
	Психологическая подготовка Теория: Сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психологических	2	2		
ИТОГО		63	11	53	
ИЮЛЬ					
	Раздел 1.Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий	11	1	10	
			1		

1	Практика: Упражнения на развитие силы мышц рук и ног			3	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			4	
3	Упражнения на развитие выносливости			3	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	7	1	6	
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости		1	2	
2	Упражнения на равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1	
4	Упражнения для развития координации движений			1	
5	Упражнения для развития прыгучести			1	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика:	6	1	5	Сдача зачета по выполнению изученных динамических вращений с манипуляцией предметом
1	Совершенствование техники исполнения акробатических элементов с предметом под большим броском, а также с манипуляцией предметом на элементах мастерства		1	5	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	10	1	9	Две комбинации историко-бытового танца на 16-32 такта по выбору, составленных самостоятельно гимнасткой
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала		1	4	
2	Повторение основ классического танца и народно-характерного танца			2	
3	Закрепление основ историко-бытового танца			3	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	26	2	24	
1	Корректировка и совершенствование вновь составленных групповых упражнений, индивидуальных упражнений, согласно обновленной соревновательной программе		2	14	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			10	
	Теоретические сведения Тема 18. Режим, питание и гигиена гимнасток Зачёт по пройденному материалу	3	3		Зачёт по изученному материалу
			1		
			2		
	Психологическая подготовка Теория: Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств	2	2		
ИТОГО		64	10	54	
ИТОГО за год		675	112	563	

План-график распределения учебных часов на 2018-2019 уч. год.

Группа начальной подготовки - 3 года обучения (8 часов/неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
---	------------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
СЕНТЯБРЬ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	7	1	6	Сдача нормативов ОФП
1	Общеразвивающие упражнения: строевые, исполнение команд, упражнения для развития мышц шеи, рук, туловища, ног		1	2	
2	Упражнения с гимнастической скамейкой: сгибания рук, наклоны, поднимание ног, прыжки			2	
3	Упражнения у гимнастической стенки: Вис, наклоны, поднимания ног, сгибание рук			2	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	3	1	2	Сдача нормативов СФП
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости		1	0,5	
2	Упражнения на формирование осанки и совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве			0,5	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			0,5	
4	Упражнения для развития координации движений			0,5	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика:	4	1	3	
1	Повторение ранее изученных акробатических элементов (кувырки, перевороты, полуперевороты, рондат)		1	3	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	4	1	3	
1	Хореографические комбинации у гимнастической стенки, и на середине зала		1	2	
2	Повторение танцевальных шагов			1	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	10	1	9	
1	Совершенствование техники исполнения упражнений групповых, индивидуальных, музыкально-двигательное воспитание		1	5	
2	Предметная подготовка (скакалка, обруч, мяч)			4	
	Теоретические сведения Тема 1 Физическая культура и спорт в России	4	4		
	Приёмные и переводные нормативы	2			
ИТОГО		34			
ОКТАБРЬ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	7	1	6	
1	Общеразвивающие упражнения: строевые, исполнение команд, упражнения для			2	

2	развития мышц шеи, рук, туловища, ног, наклоны с поворотами, выпады, приседы Упражнения с гимнастической скамейкой: сгибания рук, наклоны, поднимание ног, прыжки			2	
3	Упражнения у гимнастической стенки: Вис, наклоны, поднимания ног, сгибание рук, махи ногами с утяжелителями			2	
1	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика: Упражнения для развития амплитуды и гибкости	5	1	4	
2	Упражнения на формирование осанки и совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1	
4	Упражнения для развития координации движений			1	
1	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика: Повторение ранее изученных акробатических элементов (кувырки, перевороты, полуперевороты, рондат)	4	1	3	
1	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика: Хореографические комбинации у гимнастической стенки, и на середине зала	4	1	3	
2	Повторение танцевальных шагов			1	
1	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика: Совершенствование техники исполнения упражнений групповых, индивидуальных, музыкально-двигательное воспитание	13	1	12	
2	Предметная подготовка (скакалка, обруч, мяч)			5	
	Теоретические сведения Тема 2 Строение и функции организма человека Тема 3 История развития и современное состояние художественной гимнастики	3	3 2 1		
ИТОГО		36			
НОЯБРЬ					
1	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика: Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития мышц шеи, рук, туловища, ног	7	1	6	
2	Упражнения с гимнастической скамейкой: сгибания рук, наклоны, поднимание ног, прыжки			3	
	Упражнения с гимнастической скамейкой: сгибания рук, наклоны, поднимание ног, прыжки			3	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	2	

1	Теория: в процессе занятий Практика: Упражнения для развития амплитуды и гибкости			0,5	
2	Упражнения на формирование осанки и совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве			0,5	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			0,5	
4	Упражнения для развития координации движений			0,5	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика:	4	1	3	Выполнение на оценку акробатических динамических вращений (кувырки, перевороты, рондат)
1	Повторение ранее изученных акробатических элементов (кувырки, перевороты, рондат)			1	
2	Разучивание переворота назад, перекидка			2	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	4	1	3	
1	Хореографические комбинации у гимнастической стенки, и на середине зала			1	
2	Повторение танцевальных шагов			1	
3	Подготовка танцевальных номеров для показательных выступлений			1	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	14	1	13	
1	Совершенствование техники исполнения упражнений групповых, индивидуальных, музыкально-двигательное воспитание			7	
2	Предметная подготовка (скакалка, обруч, мяч)			6	
ИТОГО		32			
ДЕКАБРЬ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	7	1	6	
1	Общеразвивающие упражнения: строевые, исполнение команд, упражнения для развития мышц шеи, рук, туловища, ног, наклоны с поворотами, выпады, приседы			2	
2	Упражнения с гимнастической скамейкой: сгибания рук, наклоны, поднимание ног, прыжки			2	
3	Упражнения у гимнастической стенки: Вис, наклоны, поднимания ног, сгибание рук, махи ногами с утяжелителями			2	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	5	1	4	
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости			1	
2	Упражнения на формирование осанки и совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1	

4	Упражнения для развития координации движений			1	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика:	4	1	3	
1	Повторение ранее изученных акробатических элементов (кувырки, перевороты, полуперевороты, рондат)			1	
2	Закрепление переворота назад, перекидка			2	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	4	1	3	
1	Хореографические комбинации у гимнастической стенки, и на середине зала			1	
2	Разучивание Танцевальных комбинаций			2	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	13	1	12	
1	Совершенствование техники исполнения упражнений групповых, индивидуальных, музыкально-двигательное воспитание			5	
2	Предметная подготовка (скакалка, обруч, мяч, булавы)			7	
	Теоретические сведения Тема 4 История развития и современное состояние художественной гимнастики	3	3		
ИТОГО		36			
ЯНВАРЬ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	6	1	5	
1	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)			2	
2	Упражнения с гимнастической скамейкой: сгибания рук, наклоны, поднимание ног, прыжки			1	
3	Упражнения у гимнастической стенки: Вис, наклоны, поднимания ног, сгибание рук, махи ногами с утяжелителями			2	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	2	1	1	
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости - подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных, тазобедренных суставов и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отделов позвоночника			1	
2	Упражнения на совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве				
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1	
4	Упражнения для развития координации движений				
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий	3	1	2	

1	Практика: Повторение ранее изученных акробатических элементов			0,5	
2	Закрепление переворота назад, перекидка			0,5	
3	Разучивание переворота боком, вперед с опорой на одну руку			1	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	4	1	3	
1	Хореографические комбинации у гимнастической стенки, и на середине зала			1	
2	Повторение ранее изученных танцевальных шагов и соединение их в комбинации			2	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	8	1	7	Нормативы по технической подготовке упражнения со скакалкой
1	Предметная подготовка: основные манипуляции и броски (скакалка, обруч, мяч, булавы)			1	
2	Постановка и разучивание упражнений без предмета, со скакалкой, мячом, согласно новых правил соревнований			4	
3	Повторение и разучивание новых манипуляций с булавами			2	
	Теоретические сведения Тема 5. Основы музыкальной грамоты	3			
ИТОГО		26			
ФЕВРАЛЬ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	7	1	6	
1	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)			2	
2	Упражнения с гимнастической скамейкой: сгибания рук, наклоны, поднятие ног, прыжки			2	
3	Упражнения у гимнастической стенки: Вис, наклоны, поднятия ног, сгибание рук, махи ногами с утяжелителями			2	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	5	1	4	
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости - подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных, тазобедренных суставов и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отделов позвоночника			1	
2	Упражнения на совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1	
4	Упражнения для развития координации движений			1	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий	5	1	4	

1	Практика: Повторение ранее изученных акробатических элементов			1	
2	Разучивание переворота боком, вперед с опорой на одну руку			3	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	5	1	4	
1	Хореографические комбинации у гимнастической стенки, и на середине зала			2	
2	Повторение ранее изученных танцевальных шагов и соединение их в комбинации			2	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	8	1	7	Нормативы по технической подготовке упражнения с обручем
1	Предметная подготовка: основные манипуляции и броски (скакалка, обруч, мяч, булавы)			1	
2	Постановка и разучивание упражнений без предмета, со скакалкой, мячом, согласно новых правил соревнований			5	
3	Повторение и разучивание новых манипуляций с булавами			1	
ИТОГО		30			
МАРТ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	7	1	6	
1	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)			2	
2	Упражнения с гимнастической скамейкой: сгибания рук, наклоны, поднимание ног, прыжки			2	
3	Упражнения у гимнастической стенки: Вис, наклоны, поднимания ног, сгибание рук, махи ногами с утяжелителями			2	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	3	1	2	
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости - подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных, тазобедренных суставов и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отделов позвоночника			0,5	
2	Упражнения на совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве			0,5	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			0,5	
4	Упражнения для развития координации движений			0,5	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика:	4	1	3	
1	Повторение ранее изученных акробатических элементов			1	

2	Закрепление переворота назад, перекидка			1	
3	Разучивание переворота боком, вперед с опорой на одну руку			1	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	5	1	4	
1	Хореографические комбинации у гимнастической стенки, и на середине зала			2	
2	Повторение ранее изученных танцевальных шагов и соединение их в комбинации			2	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	12	1	11	Нормативы по технической подготовке упражнения с мячом
1	Предметная подготовка: основные манипуляции и броски (скакалка, обруч, мяч, булавы)			3	
2	Постановка и разучивание упражнений без предмета, со скакалкой, мячом, согласно новых правил соревнований			6	
3	Повторение и разучивание новых манипуляций с булавами			2	
	Теоретические сведения Тема 6. Основы музыкальной грамоты Тема 7. Психологическая подготовка	3	3		
			1		
			2		
ИТОГО		34			
АПРЕЛЬ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	7	1	6	
1	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)			2	
2	Упражнения с гимнастической скамейкой: сгибания рук, наклоны, поднимание ног, прыжки			2	
3	Упражнения у гимнастической стенки: Вис, наклоны, поднимания ног, сгибание рук, махи ногами с утяжелителями			2	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	4	1	3	
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости - подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных, тазобедренных суставов и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отделов позвоночника			1	
2	Упражнения на совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве			1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика:	4	1	3	
1	Повторение ранее изученных акробатических элементов			1	
2	Закрепление переворота назад, перекидка			1	

3	Разучивание переворота боком, вперед с опорой на одну руку			1	
1	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика: Хореографические комбинации у гимнастической стенки, и на середине зала	5	1	4	Нормативы по экзерсису у гимнастической стенки
2	Повторение ранее изученных танцевальных шагов и соединение их в комбинации			2	
1	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика: Предметная подготовка: основные манипуляции и броски (скакалка, обруч, мяч, булавы)	11	1	10	
2	Постановка и разучивание упражнений без предмета, со скакалкой, мячом, согласно новых правил соревнований			3	
3	Повторение и разучивание новых манипуляций с булавами			5	
	Теоретические сведения Тема 8 Психологическая подготовка Тема 9 Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь	3	3	2	
			1		
ИТОГО		34			
МАЙ					
1	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика: Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)	7	1	6	Сдача нормативов ОФП
2	Упражнения с гимнастической скамейкой: сгибания рук, наклоны, поднимание ног, прыжки			2	
3	Упражнения у гимнастической стенки: Вис, наклоны, поднимания ног, сгибание рук, махи ногами с утяжелителями			2	
1	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика: Упражнения для развития амплитуды и гибкости - подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных, тазобедренных суставов и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отделов позвоночника	3	1	2	Сдача нормативов СФП
2	Упражнения на совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве			1	
1	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика: Повторение ранее изученных акробатических элементов	4	1	3	
2	Закрепление переворота назад, перекидка			1	
3	Разучивание переворота боком, вперед с опорой на одну руку			1	

	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий Практика:	5	1	4	
1	Хореографические комбинации у гимнастической стенки, и на середине зала			2	
2	Повторение ранее изученных танцевальных шагов и соединение их в комбинации			2	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	11	1	10	
1	Предметная подготовка: основные манипуляции и броски (скакалка, обруч, мяч, булавы)			3	
2	Постановка и разучивание упражнений без предмета, со скакалкой, мячом, согласно новых правил соревнований			5	
3	Повторение и разучивание новых манипуляций с булавами			2	
	Приёмные и переводные нормативы	2			
ИТОГО		32			
ИЮНЬ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка Теория: в процессе занятий Практика:	6	1	5	
1	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)			2	
2	Упражнения с гимнастической скамейкой: сгибания рук, наклоны, поднимание ног, прыжки			1	
3	Упражнения у гимнастической стенки: Вис, наклоны, поднимания ног, сгибание рук, махи ногами с утяжелителями			1	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория: в процессе занятий Практика:	4	1	3	
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости - подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных, тазобедренных суставов и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отделов позвоночника			0,5	
2	Упражнения на совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве			0,5	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			0,5	
4	Упражнения для развития координации движений			0,5	
	Раздел 3. Акробатика Теория: в процессе занятий Практика:	4	1	3	
1	Повторение ранее изученных акробатических элементов			1	
2	Закрепление переворота боком, вперед с опорой на одну руку			2	
	Раздел 4. Хореография Теория: в процессе занятий	4	1	3	

1	Практика: Хореографические комбинации у гимнастической стенки, и на середине зала			1	
2	Повторение танцевальных комбинаций			2	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка	13	1	12	Нормативы по технической подготовке упражнения с булавами
1	Теория: в процессе занятий Практика: Предметная подготовка: основные манипуляции и броски (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)			5	
2	Разучивание упражнений без предмета, со скакалкой, мячом, булавами согласно новых правил соревнований			7	
	Теоретические сведения Тема 10 Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь	3	3 3		
ИТОГО		34			
ИЮЛЬ					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка	6	1	5	
1	Теория: в процессе занятий Практика: Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)			3	
2	Упражнения с гимнастической скамейкой: сгибания рук, наклоны, поднимание ног, прыжки			1	
3	Упражнения у гимнастической стенки: Вис, наклоны, поднимания ног, сгибание рук, махи ногами с утяжелителями			1	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	2	
1	Теория: в процессе занятий Практика: Упражнения для развития амплитуды и гибкости - подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных, тазобедренных суставов и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отделов позвоночника			2	
	Раздел 3. Акробатика	4	1	3	Выполнение на оценку динамических вращений (Переворот назад; переворот боком, вперед с опорой на одну руку)
1	Теория: в процессе занятий Практика: Повторение ранее изученных акробатических элементов			2	
2	Закрепление переворота боком, вперед с опорой на одну руку			1	
	Раздел 4. Хореография	4	1	3	
1	Теория: в процессе занятий Практика: Хореографические комбинации у гимнастической стенки, и на середине зала			1	
2	Повторение танцевальных комбинаций			2	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка	15	1	14	
	Теория: в процессе занятий Практика:				

1	Предметная подготовка: основные манипуляции и броски (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)			7	
2	Разучивание упражнений без предмета, со скакалкой, мячом, булавами согласно новых правил соревнований			7	
	Теоретические сведения Тема 11. Режим, питание и гигиена гимнасток	4	4	4	
ИТОГО		36			
ИТОГО за год		364			

Контрольные и переводные нормативы Общей физической подготовки для групп отделения художественной гимнастики.
Учебно-тренировочная группа 4 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Глубокий наклон назад, ноги на ширине плеч.	До касания руками пола	«5» - руки параллельны ногам «4» - руки на 45 гр. по отношению к полу «3» - руки ниже горизонтали
Амплитуда	Шесть шпагатов с пятки со скамейки.	Шпагат спиной к скамейке выполняется с выворотной ногой сзади	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 8 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги не закреплены, 10 раз прогнуться до вертикали, на 11 счет руки вверх прямые, голова прямо. Держать 10 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Удержание ног вперед, в сторону и назад без опоры по 5 сек.	Опорная нога прямая	«5» - носок на уровне головы «4» - носок на уровне уха «3» - носок на уровне плеча
Прыгучесть	Прыжки с двойным вращением скакалки за 20 сек.		«5» - 40 раз «4» - 37-39 раз «3» - 34-36 раз «2» - 31-33 раза «1» - 28-30 раз

Максимально 80 баллов, переводной норматив- 60 баллов

Контрольные и переводные нормативы Общей физической подготовки для групп отделения художественной гимнастики.

Переводной норматив группы начальной подготовки 2 года обучения (конец года) и
Вступительный норматив группы начальной подготовки 3 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к	Сбавка, баллы
----------	----------	--------------	---------------

		исполнению	
Гибкость	Наклон назад, стоя на коленях у гимнастической стенки.		«5» - до касания руками пола «4» - до пола 10 см «3» - до пола 20 см
Амплитуда	Два шпагата с носка со скамейки, поперечный на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 5 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги закреплены, 5 раз прогнуться, руки вверх прямые. Держать 5 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Поднимание ног вперед и в сторону у опоры.	Опорная нога прямая	«5» - носок на уровне плеча «4» - носок выше горизонтали «3» - носок на уровне горизонтали
Прыгучесть	Прыжки выпрямившись с двойным вращением скакалки.	Можно чередовать с простым вращением. Колени и носки вытянуты	«5» - 10 раз «4» - одно запутывание «3» - до трех запутываний

Максимально 65 баллов, переводной норматив- 40 баллов.

Переводной норматив группы начальной подготовки 3 года обучения (конец года) и Вступительный норматив учебно-тренировочной группы 1 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Наклон назад, стоя на коленях у гимнастической стенки.		«5» - до касания руками пола «4» - до пола 10 см «3» - до пола 20 см
Амплитуда	Два шпагата с носка со скамейки, поперечный на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 5 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги закреплены, 5 раз прогнуться, руки вверх прямые. Держать 5 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Поднимание ног вперед и в сторону у опоры.	Опорная нога прямая	«5» - носок на уровне плеча «4» - носок выше горизонтали «3» - носок на уровне горизонтали
Прыгучесть	Прыжки выпрямившись с двойным вращением	Можно чередовать с простым	«5» - 10 раз «4» - одно запутывание

	скакалки.	вращением. Колени и носки вытянуты	«3» - до трех запутываний
--	-----------	------------------------------------	---------------------------

Максимально 65 баллов, переводной норматив- 45 баллов.

Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов по периодам подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.