

Управление образования Администрации города Пскова

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. 16/08  
« 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  
Возраст обучающихся 13-17 лет  
Срок реализации программы 8 лет  
Педагог дополнительного образования  
работающий по программе  
Шиленок О.В.

г. Псков, 2018 г.

**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 нравственноэстетических 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).

## **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 тренировочного этапа - 4 года обучения (14 часов/неделю)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
	Раздел 1.Общая Физическая Подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Сдача нормативов ОФП
1	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног		2	2	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			2	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Сдача нормативов СФП
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости		2	1	
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1	
3	Упражнения для развития прыгучести			1	
	Раздел 3. Акробатика <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1	Повторение ранее изученных акробатических элементов динамической группы		2	2	
	Раздел 4. Хореография <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала		1	1	
2	Основы классического танца			1	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
1	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			4	
	<b>Психологическая подготовка</b> <b>Теория:</b> Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам	<b>1</b>	<b>1</b>		
	<b>Теоретические сведения</b> Тема 1 Строение и функции организма человека	<b>2</b>	<b>2</b>		
			<b>1</b>		

	Тема 2 Физическая культура и спорт в России		1		
	<b>Приёмные и переводные нормативы</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>28</b>	11	17	
<b>ОКТАБРЬ</b>					
	Раздел 1.Общая Физическая Подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
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) <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
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			1	
4	Упражнения для развития координации движений			1	
5	Упражнения для развития прыгучести			1	
	Раздел 3. Акробатика <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
1	Повторение ранее изученных акробатических элементов динамической группы		1	5	
	Раздел 4. Хореография <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала		1	6	
2	Основы классического танца			6	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
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	
	<b>Теоретические сведения</b> Тема 3Основы техники и методика обучения художественной гимнастике Тема 4История развития и современное состояние художественной гимнастики	<b>5</b>	<b>5</b>		
			4		
			1		
	<b>Психологическая подготовка</b> <b>Теория:</b> Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями	<b>1</b>	<b>1</b>		
			1		
<b>ИТОГО</b>		<b>60</b>	11	49	
<b>НОЯБРЬ</b>					
	Раздел 1.Общая Физическая Подготовка	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	

1	<b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b> Упражнения на развитие силы мышц рук и ног		1		3	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса				2	
3	Упражнения на развитие выносливости				3	
	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)</b> <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>		
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	
	<b>Раздел 3. Акробатика</b> <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		Выполнение на оценку акробатических элементов динамической группы
1	Повторение ранее изученных акробатических элементов динамической группы		1		5	
	<b>Раздел 4. Хореография</b> <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>		Две комбинации классического танца на 16-32 такта по выбору, составленных самостоятельно гимнасткой
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала		1		6	
2	Закрепление основ классического танца				7	
	<b>Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка</b> <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>		
1	Совершенствование техники исполнения групповых упражнений, и индивидуальных упражнений (в т.ч. обруч, мяч, булавы, лента)		1		12	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента				4	
	<b>Теоретические сведения</b> Тема 5 Правила судейства, организация и проведение соревнований	<b>1</b>	<b>1</b>			
	<b>ИТОГО</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>		
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
	<b>Раздел 1. Общая Физическая Подготовка</b> <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>		
1	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног		1		3	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса				2	
3	Упражнения на развитие выносливости				3	
	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)</b> <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>		
1	Упражнения для развития амплитуды и		1		1	

2	гибкости 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	
1	Раздел 3. Акробатика <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b> 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 <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b> Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала	13	1 1	12 6	
2	Основы народно-характерного танца			6	
1	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b> Совершенствование техники исполнения групповых упражнений, и индивидуальных упражнений (в т.ч. обруч, мяч, булавы, лента)	18	1 1	17 11	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			6	
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	2	1	1	
	<b>Восстановительные мероприятия</b>	1		1	
	<b>Теоретические сведения</b> Тема 6 Методика проведения тренировочных занятий Тема 7 Психологическая подготовка	2	2 1 1		
<b>ИТОГО</b>		<b>60</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	
<b>ЯНВАРЬ</b>					
1	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b> Упражнения на развитие силы мышц рук и ног	8	1 1	7 3	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			3	
3	Упражнения на развитие выносливости			1	
1	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b> Упражнения для развития амплитуды и гибкости	6	1 1	6 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	6	1	5	

1	<b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b> Совершенствование техники исполнения акробатических элементов с предметом под большим броском, а также с манипуляцией предметом на элементах мастерства		1	5	
1	Раздел 4. Хореография <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b> 1 Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала 2 Основы народно-характерного танца 3 Повторение основ классического танца	10	1 1	9 2 4 3	
1	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b> 1 Постановка и разучивание новых групповых упражнений, индивидуальных упражнений, согласно смене соревновательной программы 2 Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента	10	1 1	9 7 2	
	<b>Психологическая подготовка</b> <b>Теория:</b> Разработка и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлениям	2	1 1		
	<b>Теоретические сведения</b> Тема 8. Психологическая подготовка	1	1		
	<b>Восстановительные мероприятия</b>	1		1	
<b>ИТОГО</b>		<b>44</b>	<b>7</b>	<b>37</b>	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
1	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b> 1 Упражнения на развитие силы мышц рук и ног 2 Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса 3 Упражнения на развитие выносливости	10	1 1	9 3 3 3	
1	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b> 1 Упражнения для развития амплитуды и гибкости 2 Упражнения на равновесия и ориентировки в пространстве 3 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств 4 Упражнения для развития координации движений 5 Упражнения для развития прыгучести	6	1 1	5 1 1 1 1	
1	Раздел 3. Акробатика <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b> 1 Совершенствование техники исполнения акробатических элементов с предметом под большим броском, а также с манипуляцией предметом на элементах мастерства	5	1 1	4 4	

	Раздел 4. Хореография <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала		1	3	
2	Повторение основ классического танца			3	
3	Основы народно-характерного танца			4	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	Нормативы по технической подготовке упражнения с обручем и скакалкой
1	Постановка и разучивание новых групповых упражнений, индивидуальных упражнений, согласно смене соревновательной программы		1	10	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			2	
	<b>Психологическая подготовка</b> <b>Теория:</b> Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	<b>2</b>	<b>2</b>		
	<b>Теоретические сведения</b> Тема 9 Психологическая подготовка Тема 10. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций	<b>2</b>	<b>2</b>		
			1		
			1		
	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>52</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	
<b>МАРТ</b>					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
1	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног		1	2	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			3	
3	Упражнения на развитие выносливости			3	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
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			2	
	Раздел 3. Акробатика <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
1	Совершенствование техники исполнения акробатических элементов с предметом под большим броском, а также с манипуляцией предметом на элементах мастерства		1	5	
	Раздел 4. Хореография <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала		3	6	
2	Повторение основ классического танца			3	



3	Основы народно-характерного танца			4	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Нормативы по технической подготовке упражнения с мячом
1	Корректировка новых групповых упражнений, индивидуальных упражнений, согласно смене соревновательной программы		2	16	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			2	
	<b>Теоретические сведения</b> Тема 11. Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах Тема 12 Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций	<b>4</b>	<b>4</b>		
			2		
	<b>Психологическая подготовка</b> <b>Теория:</b> Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>ИТОГО</b>		<b>64</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	
<b>АПРЕЛЬ</b>					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
1	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног		1	3	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			2	
3	Упражнения на развитие выносливости			3	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	
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			2	
5	Упражнения для развития прыгучести			2	
	Раздел 3. Акробатика <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
1	Совершенствование техники исполнения акробатических элементов с предметом под большим броском, а также с манипуляцией предметом на элементах мастерства		1	5	
	Раздел 4. Хореография <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	Нормативы по экзерсису на середине зала
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала		1	4	
2	Повторение основ классического танца			2	
3	Основы народно-характерного танца			4	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Нормативы по технической подготовке упражнения с
			2		

1	Совершенствование новых групповых упражнений, индивидуальных упражнений, согласно смене соревновательной программы			16	булавами
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			2	
	<b>Теоретические сведения</b> Тема 13. Основы музыкальной грамоты Тема 14 Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций	<b>2</b>	<b>1</b> 1 1		
<b>ИТОГО</b>		<b>58</b>	<b>8</b>	<b>50</b>	
<b>МАЙ</b>					
	Раздел 1. Общая Физическая Подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>10</b>	<b>1</b> 1	<b>9</b>	Сдача нормативов ОФП
1	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног			3	
2	Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса			3	
3	Упражнения на развитие выносливости			3	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>7</b>	<b>1</b> 1	<b>6</b>	Сдача нормативов СФП
1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости			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 <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>7</b>	<b>1</b> 1	<b>6</b>	
1	Совершенствование техники исполнения акробатических элементов с предметом под большим броском, а также с манипуляцией предметом на элементах мастерства			6	
	Раздел 4. Хореография <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>12</b>	<b>1</b> 1	<b>11</b>	Две комбинации народно-характерного танца на 16-32 такта по выбору, составленных самостоятельно гимнасткой
1	Экзерсис у гимнастической стенки, и на середине зала			5	
2	Закрепление основ народно-характерного танца			6	
	Раздел 5. Спортивно-техническая подготовка <b>Теория:</b> в процессе занятий <b>Практика:</b>	<b>11</b>	<b>1</b> 1	<b>10</b>	
1	Совершенствование вновь составленных групповых упражнений, индивидуальных упражнений, согласно обновленной соревновательной программе			5	
2	Совершенствование техники манипуляций и бросков с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента			5	
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
	<b>Контрольно - переводные нормативы</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	

<b>Теоретические сведения</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		Зачёт по изученному материалу
Тема 15. Основы музыкальной грамоты		2		
Тема 16. Планирование и учет в тренировочном процессе		3		
<b>ИТОГО</b>	<b>54</b>	10	44	
<b>ИТОГО за год</b>	<b>474</b>	84	390	

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

<b>Качество</b>	<b>Норматив</b>	<b>Требования к исполнению</b>	<b>Сбавка, баллы</b>
<b>Гибкость</b>	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
<b>Амплитуда</b>	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
<b>Сила брюшного пресса</b>	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
<b>Сила спины</b>	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
<b>Сила ног</b>	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
<b>Прыгучесть</b>	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*