

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8»**

Принято на заседании  
педагогического  
совета

Протокол № 04 от 31 » 05 2023г.



**«Утверждаю»  
Директор ГБУ ДО города  
Севастополя «СШОР №8»**

**Бродецкий Ю.Ф.**

31.05.2023 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «художественная гимнастика»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «художественная гимнастика»,  
утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022 года № 984

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 6 лет и старше**

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- на этапе начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

**Автор-составитель:** Старший инструктор-методист Штапенко Н.И.

г. Севастополь 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Общие положения</b>	<b>3</b>
1.1.	Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	3
1.2.	Цель и основные задачи Программы	4
<b>2</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>6</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.7.	План инструкторской и судейской практики	26
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	27
<b>3</b>	<b>Система контроля</b>	<b>30</b>
3.1	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	33
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	34
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	37
<b>4</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»</b>	<b>51</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	52
4.2.	Учебно-тематический план	90
<b>5</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>92</b>
<b>6</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>93</b>
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	93
6.2.	Требования к кадровому составу	98
6.3.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	99
<b>7</b>	<b>Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения</b>	<b>100</b>
7.1.	Нормативные правовые акты	100
7.2.	Теоретическая литература	100
7.3.	Сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	101

## 1. Общие положения

### 1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) **предназначена** для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 984 (далее – ФССП).

Программа разработана для ГБУ ДО города Севастополя «Спортивная школа олимпийского резерва №8» (далее — Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России №1350 от 22.12.2022 года, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 29.12.2007 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 575);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 13.12.2022 № 71494;
- приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (в ред. от 22.02.2022 г.);

-других правовых актов в области образования и спорта обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

## **1.2. Цель и основные задачи Программы**

Целью данной Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Задачами в процессе многолетней подготовка гимнасток, который делится на 4 этапа, являются:

I. Предварительная подготовка: группы начальной подготовки, возраст занимающихся 6-8 лет.

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма обучающихся.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля школы выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакции на движущийся объект и антиципации.

5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.

8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях

II. Начальная спортивная специализация: учебно-тренировочные группы 1 - 4 годов обучения, возраст занимающихся 8-13 лет.

1 -2. То же, что и на предыдущем этапе.

3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.

4. Специально-двигательная подготовка: развитие координации, реакции на движущийся объект, антиципации.

5. Начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок.

6. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.

7. Базовая хореографическая подготовка - освоение элементов всех танцевальных форм в несложных соединениях.

8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать свои движения с музыкой.

9. Базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение.

10. Начальная тактическая подготовка,

11. Регулярное участие в детских соревнованиях

III. Углублённая подготовка: учебно-тренировочные группы 5-го года обучения и группы совершенствования спортивного мастерства до года, возраст занимающихся 13-15 лет.

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.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности выполнения базовых элементов.

4. Освоение сложных и сверхсложных элементов, моделирование перспективных элементов и соединений:

5. Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложненных 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, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

IV. Подготовка на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (без ограничений)

1. дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах;

2. периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение

максимальных учебно-тренировочных нагрузок;

3. достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений; постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений;

4. максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности; углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям;

4. достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях всероссийского и международного уровня.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в спортивных соревнованиях спортсменов с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Спортивные дисциплины вида спорта «художественная гимнастика» определяются в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

### **Спортивные дисциплины вида спорта «художественная гимнастика»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
булавы	052 001 1 8 1 1 Я
гимнастическая палка	052 007 1 8 1 1 А
гимнастические кольца	052 008 1 8 1 1 А
групповое упражнение	052 009 1 8 1 1 А
лента	052 010 1 8 1 1 Б
мяч	052 002 1 8 1 1 Б
обруч	052 003 1 8 1 1 Б
скакалка	052 004 1 8 1 1 Я
многоборье - командные соревнования	052 011 1 8 1 1 Б
многоборье	052 005 1 6 1 1 Б
групповое упражнение - многоборье	052 006 1 6 1 1 Б
групповое упражнение -два предмета	052 013 1 8 1 1 Ж
групповое упражнение -один предмет	052 012 1 8 1 1 Б
командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052 014 1 8 1 1 Б

Индивидуальная программа состоит из 4 упражнений (обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1 мин 15 с до 1 мин 30 с.

Личные спортивные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования.

Программа для групповых упражнений состоит из 2 упражнений, первое упражнение с одним типом предметов, второе – с разными типами предметов (10 булавок; 3 мяча, 2 ленты). Продолжительность каждого упражнения от 2 мин 15 с до 2 мин 30 с. Спортивные соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные и финальные соревнования.

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, акробатикой, элементами танца и хореографии.

Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов:

- трудность программ (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).

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым на момент зачисления исполнилось количество лет, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		Девочки	Мальчики	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	2-8
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	2

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», в соответствии с утвержденным планом комплектования.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки формируются с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «художественная гимнастика». Возможен перевод обучающихся из других Организаций. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет,



совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

### 2.3. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными видами и формами обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; учебно-тренировочные мероприятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях согласно объему соревновательной деятельности; инструкторская и судейская практика.

#### Учебно-тренировочные занятия

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий художественной гимнастикой, является учебно-тренировочное занятие и характеризуется тем, что проводится под руководством тренера-преподавателя с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания. Каждое учебно-тренировочное занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки гимнасток. Оно должно быть связано с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание спортсменов.

Процесс спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой осуществляется путем последовательного проведения отдельных учебно-тренировочных занятий, организация которых носит разные формы:

- урочную;
- самостоятельную – утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- демонстрационную – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки не более:

на этапе начальной подготовки – 2 часа;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 астрономических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий со спортсменами из разных групп, при условии, что:

– разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и спортивных званий;

– не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале, также возможно проведение занятий на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

В **подготовительной части** занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых гимнастками с целью подготовки организма к предстоящей деятельности, также в разминку обязательно включают элементы хореографии (экзерсис у хореографического станка и на середине, и партер). После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной

части занятия (в художественной гимнастике – это, в основном упражнения на «растяжку» и упражнения на гибкость).

**В основной части** занятия гимнастики выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, также из раздела хореографической подготовки, и изучают и совершенствуют технику выполнения упражнений без предмета и с предметами (техническая подготовка). При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсменка находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных гимнасток всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: в начале основной части выполняются упражнения на быстроту и упражнения для улучшения координации движений; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми); упражнения на развитие силы выполняются в конце основной части занятия. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменкам, что повысит эффективность управляемости учебно-тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

**Заключительная часть** занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Её примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. В конце тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности обучающихся.

Художественная гимнастика относится к числу наиболее технически материалоемких видов спорта. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо освоить большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета и с предметами, хореографических, акробатических и пр. Даже упражнения, выполняющие сугубо разминочную функцию или являющимися средствами физической подготовки, нуждаются в специальном разучивании. Поэтому обучающие тренировки являются одной из основных форм занятий с гимнастками младшего и среднего возраста, а также в подготовительном периоде высоко квалифицированных гимнасток. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное

развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка качества исполнения соревновательных программ. Особое значение в ряду учебно-тренировочных занятий гимнасток высокой квалификации занимают модельные тренировки, которые проводятся в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Важную роль имеют контрольные тренировки. На них осуществляется проверка физической, хореографической, технической и композиционной подготовки гимнасток.

Восстановительные занятия предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

На постановочных занятиях осуществляется составление соревновательных программ.

В процессе комплексных занятий, которых большинство в учебно-тренировочном процессе гимнасток, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, составления и восстановления, составления и тренировки.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к соревновательной деятельности и активного отдыха (восстановления) обучающихся, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов, утвержденным ФС СП по виду спорта, проводятся учебно-тренировочные сборы, которые являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса и учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования – это важнейшее условие функционирования вида спорта и неотъемлемая часть тренировочного процесса. К соревновательной деятельности привлекаются все обучающиеся, начиная со 2-го года обучения (ЭНП). По мере взросления гимнасток и с ростом их подготовленности возрастает объем и сложность соревновательной подготовленности:

- увеличивается продолжительность соревновательного периода от 1-го до 6-7 месяцев в год;
- увеличивается количество соревнований в год;
- увеличивается продолжительность соревнований от 1-го до 4-5 дней;
- расширяется программа соревнований от 2-х до 4-видов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий (утвержденного приказом Министерства спорта России), календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Севастополя, официальных физкультурных мероприятий города Севастополя и с учетом значений, утвержденных в государственном задании. Причем чем выше стаж и квалификация гимнасток, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения/подтверждения спортивных разрядов и званий (при необходимости).

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет	
<b>Для женщин</b>					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4
Основные	1	2	3	4	6
<b>Для мужчин</b>					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	1	2	2	2	2

Сокращения, содержащиеся в таблице:

«женщины» – лица женского пола; «мужчины» – лица мужского пола.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями,

правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### **Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план в ГБУ ДО «СШОР №8» разработан с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для женщин				
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9
Для мужчин				
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	10-16	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	18-26	16-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	4-6	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	45-55	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9

Сокращения, содержащиеся в таблице:

"женщины" - лица женского пола; "мужчины" - лица мужского пола.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы



спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки				
		1.	Физическая подготовка:	186-250	248-330	294-342
Общая физическая подготовка	132-178		144-172	150-174	174-224	166-212
Специальная физическая подготовка	54-72		104-158	144-168	168-216	260-288
2.	Техническая подготовка	22-28	28-38	156-182	182-234	178-200
3.	Тактическая, подготовка	-	-	44-50	50-66	84-88
4.	Психологическая подготовка	-	-	18-22	22-28	52-62
5.	Теоретическая подготовка	12-16	15-20	30-38	36-46	32-62
6.	Аттестация	2-3	6-8	12-15	16-20	20-24
7.	Соревновательная деятельность	7-9	9-12	32-46	36-46	72-112
8.	Инструкторская практика	-	-	-	-	42-50

9.	Судейская практика	-	-	-	-	20-24
10.	Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	32-36	36-46	72-86
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-4	6-7	8-10	10-12
Вариативная часть, формируемая Организацией:						
12	Самоподготовка	-	-	-	-	32-40
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Цель воспитательной работы – формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов,	В течение года

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;.....	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей</b>	...	...

	дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
--	--	--	--

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

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.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. 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.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. 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».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Все антидопинговые мероприятия необходимо представить в таблице с указанием сроков проведения и ответственных лиц.

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

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программ</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятия</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://www.rusada.ru/education/online-training">https://www.rusada.ru/education/online-training</a>
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		культуры»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА2		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://www.rusada.ru/education/online-training">https://www.rusada.ru/education/online-training</a>
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации и Обязательное предоставление краткого описательного отчета



					(независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://www.rusada.ru/education/online-training">https://www.rusada.ru/education/online-training</a>
	2.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Общероссийские антидопинговые правила»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://www.rusada.ru/education/online-training">https://www.rusada.ru/education/online-training</a>
	2.Семинар	«Общероссийские антидопинговые правила» «Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3.Семинар для спортсменов и тренеров	«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2023 г. доступен **Онлайн-курс ЦЕННОСТИ СПОРТА**. Для спортсменов **13 лет и старше** на портале онлайн-образования РУСАДА доступен **онлайн-курс АНТИДОПИНГ**.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «художественная гимнастика».

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны систематически (4-6 раз в год) принимать участие в судействе во внутришкольных спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной

			терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
<b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта;
- выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к художественной гимнастике и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, покрытие помоста, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение совершенно недопустимо.

Успешное решение задач, стоящих перед отделением художественной гимнастики в процессе подготовки гимнасток невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

#### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима тренировок;
- рациональное построение тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;

- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

#### **Гигиенические средства восстановления:**

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

#### **Физиотерапевтические средства восстановления:**

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **Планирование восстановительных мероприятий**

<b>Уровень</b>	<b>Напряжённость</b>	<b>Средства восстановления</b>
Основной	Нормализация Состояния в результате Кумулятивного воздействия Всей серии тренировочных Нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, Парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий Ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие

	в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж
--	--	--

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, подтверждающего отсутствие медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «художественная гимнастика».

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях»

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

### **3. Система контроля**

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь,

оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Результатом освоения Программы по художественной гимнастике является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1 В области теории и методики физической культуры и спорта:

- физическая культура и спорт в России.
- гигиенические знания и навыки.
- профилактика травматизма и заболеваемости в художественной гимнастике.
- оборудование и инвентарь.
- строение и функции организма человека.
- основы техники исполнения упражнений с предметами и без.
- основы музыкальной грамоты.

2 В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к гимнастике;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- контрольные нормативы по общей физической подготовке

3 В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники исполнения упражнений с предметами и без;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменок, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2

Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния являются результатом длительной подготовки — в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося.

Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.



Основным критерием реализации программы являются этапные результаты спортсменов и выполнение разрядных требований, определенных в последней редакции Единой Всероссийской спортивной классификации.

В качестве дополнительного критерия реализации программы подготовки предусмотрены этапные нормативы спортивной подготовленности. К тестированию допускаются спортсмены всех этапов подготовки, за исключением тех, кто имеет на момент проведения тестирования медицинские противопоказания.

В случае отъезда спортсменов за пределы города имеется возможность пройти досрочное тестирование на основании заявления личного тренера-преподавателя.

Критерии оценки результативности учебно-тренировочного процесса:

- по технике владения двигательными действиями.
- по уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Для выявления физической и технической подготовленности проводятся контрольные испытания (тесты), результаты которых переводятся в условные баллы и образуют свой единый показатель эффективности тренировочной деятельности.

### **3.1. Требования к результатам освоения дополнительной Программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

Разрядные нормы и требования устанавливаются с учётом особенностей вида спорта и возраста спортсменов. Единой Всероссийской спортивной классификацией определены возрастные требования при присвоении спортивных званий и спортивных разрядов:

- спортивное звание «Мастер спорта России международного класса» присваивается с 15 лет;
- спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 15 лет;
- спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» присваивается с 12 лет.
- I спортивный разряд – с 10 лет,
- II спортивный разряд – с 9 лет,
- III спортивный разряд – с 8 лет,
- I юношеский спортивный разряд – с 7 лет,
- II юношеский спортивный разряд – с 6 лет,
- III юношеский спортивный разряд – с 6 лет

#### **Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки направлены на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья

**Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлены на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья

**Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:**

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья

**Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается **аттестацией** обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению

обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

<b>№ п/п</b>	<b>Формы аттестации</b>	<b>Оценочные материалы</b>	<b>Примечание</b>
1	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6	Другое	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

Длина тела	7-8 лет 9-10 лет 11-12 лет 13-14 лет 15-16 лет 17-18 лет	118-130 см 128-140 см 135-150 см 150-160 см 156-166 см 158-168 см	За каждый лишний или недостающий см – сбавка 1 б, за 0,5 см. – 0,5б.
Вес тела (по индексу Брока): Вес – (рост – 100)	120-125 126-130 131-135 136-140 141-145 146-150 151-155 156-160 161-165 166-170	2-5 6-8 9-10 11-12 13-14 15-16 17-19 20-16 21-15 22-14	За каждый лишний килограмм веса сбавка 1,0 балл, за 100 гр – 0,1 балла
Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук		Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры грудной клетки, таза, бедер, голени		Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), положение плеч, лопаток.		Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, голеней, стоп		Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта

#### «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 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 незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;

			«1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, 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, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достает до пола до 5-10 см; «2» не достает до пола 10-20 см.
3.2.	Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись».	балл	«5» – 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «4» – 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «3» – 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» – 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	«5» – выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» – выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «3» – выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» – выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достает до пола до 5-10 см; «2» – не достает до пола 10-20 см.
4.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	балл	«5» – в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – расстояние от груди до пола 15 см,

			ноги выпрямлены; «2» – расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – Удержание равновесия в течение 6 с; «4» – Удержание равновесия в течение 4 с; «3» – Удержание равновесия в течение 2 с; «2» – Удержание равновесия в течение 2 с (с балансирующими движениями руками).
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки 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 незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 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; «2» – все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	«5» – 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис «углом» из вися на гимнастической стенке	балл	«5» – 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; «4» – 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; «3» – 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; «2» – менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по  
виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. Для девочек</b>			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «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.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно 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.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «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 незначительно разведены.

1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.

1.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
2. Для мальчиков			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	<p>«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;</p> <p>«4» – расстояние от пола до бедер 1-5 см;</p> <p>«3» – расстояние от пола до бедер 6-10 см;</p> <p>«2» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги;</p> <p>«1» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.</p>
2.2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед, ноги в стороны;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	<p>«5» – расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более.;</p> <p>«4» – расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см;</p> <p>«3» – расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см;</p> <p>«2» – расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см;</p> <p>«1» – расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см.</p>
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	<p>«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены;</p> <p>«4» – небольшие отклонения от формы;</p> <p>«3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты;</p> <p>«2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается;</p> <p>«1» – форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.</p>
2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	<p>«5» – 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе;</p> <p>«4» – 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«3» – 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«2» – 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«1» – 5 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.</p>
2.6.	Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена:</p> <p>«5» – 9 раз;</p>

	туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)		«4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 10 раз; «4» – 9 раз; «3» – 8 раз; «2» – 7 раз; «1» – 6 раз.
2.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)	балл	«5» – 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; «1» – 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.
2.9.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	«5» – 13 раз; «4» – 11 раз; «3» – 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 5 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
2.10.	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени)	балл	«5» – 5 метров; «4» – 4 метра; «3» – 3 метра; «2» – 2 метра; «1» – 1 метр
2.11.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед – в стороны, удерживать 5 с	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед – в стороны; «4» – сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; «3» – сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» – сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «1» – сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.12.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	«5» – фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений; «4» – фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями

			<p>в тазобедренных суставах;</p> <p>«3» – фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансирующими движениями в суставах ног и туловища;</p> <p>«2» – кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия;</p> <p>«1» – кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела – прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.</p>
2.13.	<p>Исходное положение – стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов («шене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска – 1,5-2 роста)</p>	балл	<p>«5» – 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1» – 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга.</p>
2.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза

	высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень		и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно 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.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «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 незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;

	То же с другой ноги.		«2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для юниоров			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола 1-5 см; «3» – расстояние от пола 6-10 см спереди; «2» – расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены; «1» – расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.
2.2.	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.
2.3.	Упражнение «мост» из положения стоя или лежа	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты;



			«2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
2.4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» – расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более; «4» – расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см; «3» – расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «2» – расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «1» – расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см.
2.5.	Упражнение «Складка-книжка» – из исходного положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх, поднимая туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены: «5» – 12 раз; «4» – 11 раз; «3» – 10 раз; «2» – 9 раз; «1» – 8 раз.
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 20 раз; «4» – 18 раз; «3» – 16 раз; «2» – 14 раз; «1» – 12 раз.
2.7.	В висе на шведской стенке – поднимание ног до угла 180 градусов 8 раз	балл	«5» – 6 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 2 раза выше горизонтали; «4» – 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» – 4 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали; «2» – 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «1» – 8 раз выше горизонтали.
2.8.	Из исходного положения лежа на животе – прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5» – 10 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; «4» – 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «3» – 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «2» – 7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» – 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.9.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены,

	на уровне горизонтали, руки вперед – в стороны, удерживать 5 с		<p>руки вперед – в стороны;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p>
2.10.	Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	<p>«5» – прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга;</p> <p>«4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга;</p> <p>«3» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга;</p> <p>«2» – прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга;</p> <p>«1» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.</p>
2.11.	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок	балл	<p>«5» – выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока;</p> <p>«4» – выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»;</p> <p>«3» – выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«2» – выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«1» – выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя» в присед.</p>
2.12.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	<p>«5» – 38-39 раз;</p> <p>«4» – 36-37 раз;</p> <p>«3» – 34-35 раз;</p> <p>«2» – 31-33 раза;</p>

			«1» – 29-30 раз.
2.13.	Исходное положение стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперед за 10 с	балл	«5» – 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа; «4» – 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; «3» – 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками; «2» – 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; «1» – 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия.
2.14.	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	«5» – 9 бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа; «4» – 7 бросков без выхода их круга и перемещений; «3» – 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска с выходом за границы круга.
2.15.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

#### **4. Рабочая программа по художественной гимнастике**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации, обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

#### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Содержание определяется целью и задачами учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- структура и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса;
- виды спортивной подготовки;
- планирование учебно-тренировочной деятельности;
- планирование соревновательной деятельности;
- контроль за показателями подготовленности обучающихся на каждом этапе подготовки, а также их восстановления и состояния здоровья в ходе реализации Программы.

№ п/п	Содержание материала	1-й год		2-й, 3-й год	
		%	Часы	%	Часы
	<b>Этап начальной подготовки</b>				
<b>I.</b>	<b>Теоретический материал</b>	<b>4-6</b>	<b>16</b>	<b>4-6</b>	<b>26</b>
	Кратко о художественной гимнастике				
	Правила поведения на тренировке				
	Основы личной гигиены				
	Режим дня гимнастки				
	Общая и специальная физическая подготовка				
	О питании спортсмена				
	Инструктаж по технике безопасности				
	Строение и функции организма				
<b>II</b>	<b>Практика</b>	<b>70-90</b>	<b>256</b>	<b>70-90</b>	<b>376</b>
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>				
	- упражнения на мышцы брюшного пресса		+		+
	- упражнения на мышцы спины		+		+
	- упражнения на боковые мышцы		+		+
	- упражнения на развитие скорости		+		+
	- упражнения для мышц рук и кистей		+		+

	- упражнения для мышц ног и стоп		+		+
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка:</b>				
	1 Пассивная гибкость:				
	- складка вперёд, грудь касается бёдер		+		+
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч		+		+
	- «выкрут» назад и вперёд, кисти узко, руки прямые		+		+
	- шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание		+		+
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		+		+
	2 Активная гибкость:				
	- удержание ноги вперёд, в сторону, назад				+
	- поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.				+
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическое мастерство:</b>	<b>7.5-9</b>	<b>28</b>	<b>7.5-9</b>	<b>42</b>
<b>А</b>	<b>Хореография:</b>				
	- demi и grand plie по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре)		+		+
	- battement tendu по 1 позиции, во всех направлениях		+		+
	- battement fondu в сторону		+		+
	- grand battement jete из 1 позиции в разных направлениях		+		+
	- port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами		+		+
	- adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов		+		+
	- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям		+		+
	- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк)		+		+
	- партерная хореография		+		+
	Специальные средства:				
	- музыкально-двигательное обучение		+		+
	- воспроизведение характера музыки через движения		+		+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств		+		+
	- музыкальные игры		+		+
	- музыкально-двигательные задания, танцы		+		+
	- классический экзерсис		+		+
<b>Б</b>	<b>Акробатика:</b>				
	- мост, мост с одной ноги		+		+
	- кувырки (вперёд, назад, боком)		+		+
	- стойки:				
	на лопатках		+		+
	на груди		+		+
	на предплечьях		+		+
<b>В</b>	<b>Базовая техническая подготовка:</b>				
	- упражнения для овладения навыком правильной осанки и походки		+		+
	- упражнения для правильной постановки ног и рук		+		+
	- маховые упражнения		+		+
	- круговые упражнения		+		+
	- пружинящие упражнения		+		+
	- упражнения в равновесии		+		+
<b>Г</b>	<b>Специальная техническая подготовка:</b>				

1 Виды шагов (на полупальцах):			
- мягкий, пружинящий		+	+
- высокий, острый		+	+
- приставной, скрестный		+	+
- скользящий, перекатный, широкий		+	+
- галопа, польки		+	+
- вальса		+	+
2 Виды бега (на полупальцах):			
- высокий		+	+
- пружинящий		+	+
3 Наклоны и волны:			
- наклон стоя:			
вперёд		+	+
в сторону (на двух ногах)		+	+
в сторону (на одной ноге)		+	+
назад (на двух ногах)		+	+
назад (на одной ноге)		+	+
- наклон на коленях:			
вперёд		+	+
в стороны		+	+
назад		+	+
- волны:			
Руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные		+	+
боковая волна		+	+
боковой целостный взмах		+	+
передняя волна и целостный взмах		+	+
обратная волна		+	+
4 Подскоки и прыжки:			
- с двух ног с места:			
выпрямившись		+	+
выпрямившись с поворотом на 450, 900, 1800 и 3600		+	+
из приседа		+	+
разножка (продольная, поперечная)		+	+
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами		+	+
- с двух ног после наскоков:			
прыжок со сменой ног в 3 позиции		+	+
после приседа		+	+
«олень»		+	+
кольцом		+	+
- толчком одной с места:			
прыжок махом (в сторону, назад)		+	+
- толчком одной с ходу:			
подбивной (в сторону, назад)		+	+
закрытый и открытый		+	+
со сменой ног (впереди, сзади)		+	+
со сменой согнутых ног		+	+
махом в кольцо		+	+
широкий, сгибая и разгибая ногу		+	+
подбивной в кольцо		+	+
5 Упражнения в равновесии:			
- стойка на носках		+	+

- равновесие в полуприседе		+		+
- равновесие в стойке на левой, на правой		+		+
- равновесие в полуприседе на левой, на правой		+		+
- заднее равновесие		+		+
- боковое равновесие		+		+
<b>6. Вращения:</b>				
- переступанием		+		+
- скрестные		+		+
- одноимённые от 1800 до 5400		+		+
- разноименные от 1800 до 3600		+		+
<b>7. Упражнения с мячом</b>				
- махи во всех направлениях		+		+
- круги (большие и средние)		+		+
- передача около шеи и туловища, над головой, под ногами		+		+
- отбивы:				
однократные и многократные		+		+
со сменой ритма				+
разными частями тела				+
- броски:				
низкие (до 1 метра) одной и двумя руками		+		+
средние (до 2 метров) двумя и одной рукой				+
высокие (свыше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками				+
- перекаты:				
по полу		+		+
по двум рукам, по одной руке				+
по телу, по спине				+
<b>8. Упражнения со скакалкой</b>				
- качания, махи (двумя руками, одной рукой)		+		+
- круги скакалкой:				
<b>2 конца скакалки в 2-х руках</b>		+		+
скакалка сложена вдвое		+		+
один конец скакалки в одной руке, середина в другой		+		+
- вращение скакалкой:				
вперёд и назад		+		+
скрестно вперёд и назад		+		+
двойное вращение вперёд и назад				+
- броски и ловли скакалкой:				
одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо		+		+
одной рукой прямую скакалку		+		+
двумя руками из основного хвата				+
- обвивание и развивание вокруг тела		+		+
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости				+
- передача около отдельных частей тела		+		+
- «мельницы»:				
в лицевой плоскости				+
поперечная, горизонтальная				+
<b>9 Упражнения с обручем</b>				
- махи одной и двумя руками во всех направлениях;		+		+
- круги одной и двумя руками вверху и внизу		+		+

	- вращения:				
	правой и левой руками (вперёд и назад)		+		+
	на шее		+		+
	вокруг туловища (талии)		+		+
	- перекаты по полу в различных направлениях с вращением		+		+
	- броски:				
	вверх и ловля одной рукой после маха, после круга				+
	одной рукой вперёд				+
	двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости				+
	- вертушки однократные и многократные одной рукой				+
	- проход через обруч на месте и после обратного ката		+		+
	- передача из одной руки в другую (в различных положениях)		+		+
	10 Упражнения с лентой				
	- махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали				+
	- бумеранги, передачи				+
	11 Упражнения с булавами				
	- махи, круги				+
	- постукивания, «мельницы»				+
	- вращения вперёд, назад (правой, левой руками, поочерёдно)				+
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4-6</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
	<b>Всего часов</b>		<b>312</b>		<b>468</b>

№ п/п	Содержание материала	%	Часы
	<b>Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации).</b>		<b>1-й, 2-й год</b>
<b>I</b>	<b>Теоретический материал</b>	<b>8,5-11</b>	<b>58</b>
	- о художественной гимнастике; -правила поведения на тренировке; -основы личной гигиены; -режим дня, учёбы и отдыха гимнастки; -основы рационального питания спортсмена; -общая и специальная физическая подготовка; -инструктаж по технике безопасности; -предупреждение травматизма; -строение и функции организма; -основы музыкальной грамоты.		
<b>II</b>	<b>Практика</b>	<b>16-24</b>	<b>120</b>
	<b>Общая физическая подготовка</b>		
	-разновидности ходьбы и бега; -ОРУ для всех групп мышц; -ходьба и бег в различных направлениях; -упражнения для мышц брюшного пресса; -упражнения для мышц спины; -упражнения на боковые мышцы; -упражнения на развитие скорости; -упражнения для мышц рук и кистей; -упражнения для мышц ног и стоп; -комплексы на развитие ловкости и подвижные игры.		
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	<b>16-24</b>	<b>140</b>
	<b>1 Пассивная гибкость:</b>		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>-складка вперёд, с гимнастической скамейки;</li> <li>-мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки;</li> <li>-выкрут назад и вперёд, кисти рук прямые;</li> <li>-шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой);</li> <li>-шпагат с гимнастической скамейки (поперечный);</li> <li>-шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке;</li> <li>-шпагат, лицом к гимнастической стенке.</li> </ul>		
	<p><b>1 Активная гибкость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-удержание ноги вперёд;</li> <li>-удержание ноги в сторону;</li> <li>-удержание ноги назад;</li> <li>-поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.</li> </ul>		
<b>3.</b>	<p><b>Технико-тактическое мастерство:</b></p> <p><b>1.Хореография:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-деми плие и гран плие по 1, 2,3 и 5 позициям (лицом к опоре);</li> <li>-батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях;</li> <li>-батманы фондю в сторону;</li> <li>-гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом);</li> <li>-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами;</li> <li>-адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов;</li> <li>-маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям;</li> <li>-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк);</li> <li>-партерная хореография;</li> <li>-основы движения классического танца;</li> <li>-движения на «середине»;</li> <li>-изучение комплекса на «середине».</li> </ul>	<b>25-30</b>	<b>186</b>
	<b>2.Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>		
	<b>3.Специальная техническая подготовка: программа 1го разряда</b>		
	<p>Без предмета</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения на гибкость на полу;</li> <li>-элементы наклонной группы;</li> <li>-равновесия: кольцо с захватом;</li> <li>-повороты в кольцо, в «ласточке»;</li> <li>-прыжки: подбивной с поворотом, шагом в кольцо, кольцо двумя, шагом с поворотом;</li> <li>-упражнение без предмета.</li> </ul> <p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-броски из различных положений;</li> <li>-движения раскрытой скакалкой;</li> <li>-бонусы на элементах групп А, В;</li> <li>-упражнение со скакалкой.</li> </ul> <p>Обруч</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-броски в различных плоскостях;</li> <li>-бонусы на элементах групп А, В;</li> <li>-упражнение с обручем</li> </ul>		
	<b>4 Акробатика</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-мост, мост с одной ноги;</li> <li>-кувырки (вперёд, назад, боком);</li> <li>-стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях;</li> <li>-переворот вперёд на две ноги;</li> <li>-переворот вперёд на одну ногу;</li> <li>-переворот назад;</li> <li>-перелёт с коленей в мост на две ноги.</li> </ul>		

	<b>Участие в соревнованиях, контрольные испытания</b>	<b>13-17</b>	<b>90</b>
	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>4-6</b>	<b>30</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>624</b>

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>%</b>	<b>Часы</b>
	<b>Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)</b>	<b>3й, 4й и 5й год</b>	
	<b>Теоретический материал</b>	<b>8,5-11</b>	<b>74</b>
	- история развития художественной гимнастики; -режим дня, питание и личная гигиена гимнастки; -общая и специальная физическая подготовка; -инструктаж по технике безопасности; -предупреждение травматизма; -основы техники и методики обучения упражнениям Художественной гимнастики; -строение и функции организма человека; -значение музыки в художественной гимнастике; -методика проведения учебно-тренировочных занятий; -методика составления произвольных композиций -подготовка к соревнованиям, психологическая готовность к стартам		
	<b>Практика</b>		
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16-24</b>	<b>153</b>
	-ОРУ для всех групп мышц; -ходьба и бег в различных направлениях; -упражнения для мышц брюшного пресса; -упражнения для мышц спины; -упражнения на боковые мышцы; -комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; -упражнения для мышц рук и кистей (с предметами); -упражнения для мышц ног и стоп; -комплексы на развитие ловкости и подвижные игры; -круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методами); -упражнения с отягощениями.		
	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	<b>16-24</b>	<b>190</b>
	<b>1 Пассивная гибкость:</b> -складка вперёд, с гимнастической скамейки и с 1-й планки гимнастической стенки; -наклоны вперёд, в сторону, наклоны из положения «бабочка», «лягушка»; -медленные наклоны с фиксацией вперёд, в стороны из положения прямой шпагат; -шпагат с наклоном вперёд (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад); -у опоры (боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат; -шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад; -махи (вперёд, в сторону, назад) с тяжестью и резиновыми амортизаторами; -растяжка с колена тренером преподавателем; -растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат тренером-преподавателем; -лёжа на животе, складка назад в захват.		

	<p><b>2.Активная гибкость:</b>  -на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперёд (5-8 серий по 2-5 секунд);  -на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек.);  -удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперёд;  -удержание ноги в сторону в шпагате , туловище горизонтально в сторону,  поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.</p>		
	<p><b>3.Вестибулярная устойчивость</b>  - 3 кувырка вперёд, 3 прыжка с поворотом на 360* - любое равновесие на носке;  -2 поворота вперёд, 2-3 вертолёт вперёд – любое равновесия, не меняя опорную ногу;  -2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие ноги в шпагат;  -переворот назад из седа, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально;  -круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методами).</p>		
	<p><b>Технико-тактическое мастерство:</b>  <b>4.Хореография:</b>  -деми плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра;  -батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом;  -ронд де жамб партер в сочетании с поворотами фуэтэ»;  -гран батман жете из 5 позиций (крестом) с полупальцев, с равновесиями, переводами ноги кругом по воздуху;  -пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами;  -адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов;  -средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики;  -народно-характерные и современные танцы (цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.);  -«джаз-хореография»;  -«партерная хореография».</p>	25-30	250
	<p><b>Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b></p>		
	<p><b>Специальная техническая подготовка: программа КМС</b></p>		
	<p><u>Без предмета</u>  -совершенствование элементов групп В, С;  -упражнение без предмета.  <u>Скакалка</u>  -броски из различных положений;  -бонусы на элементах групп В, С;  -упражнение со скакалкой.  <u>Обруч</u>  -броски в различных плоскостях;  -бонусы на элементах групп В, С;  -упражнение с обручем  <u>Мяч</u>  -перекаты, броски;  -бонусы на элементах групп В, С;  -упражнение с мячом.  <u>Булавы</u>  -броски из различных положений;</p>		

	-бонусы на элементах групп В, С; Упражнение с булавами. <u>Лента</u> -удержание, круги, рисунок, броски; -бонусы на элементах групп В, С; Упражнение с лентой. <u>Групповые упражнения с предметами</u> -взаимодействия, переброски, индивидуальная работа; -групповые упражнения с предметами.		
	<b>Акробатика</b>		
	-переворот назад толчком 2-мя ногами; -перелёт с коленей в мост и на одну ногу; -переворот вперёд на полупальцах, нога вперёд в шпагат и обратно; -переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперёд-вверх в шпагат; -переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу; -переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачёк»; -различные перелёты из седа на полу.		
	<b>Участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика</b>	<b>13-17</b>	<b>125</b>
	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>4-6</b>	<b>40</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>832</b>

№ п/п	Содержание материала	%	Часы	%	Часы
	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>1-й год</b>		<b>2,3-й год</b>	
	<b>Теоретический материал</b>	<b>8,5-11,5</b>	<b>95</b>	<b>8,5-11,5</b>	<b>100</b>
	- история развития и современное состояние художественной гимнастики; -инструктаж по технике безопасности; -предупреждение травматизма; -основы композиции и методика составления произвольных комбинаций -строение и функции организма человека; -методика проведения учебно-тренировочных занятий; -правила судейства, организация и проведение соревнований; -периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки; -планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе; -изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла); -психологическая подготовка.				
	<b>Практика</b>				
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8,5-11</b>	<b>104</b>	<b>8,5-11</b>	<b>112</b>
	--комплексы для развития скоростно-силовых качеств; -комплексы для развития силы; -общая выносливость; -специальная выносливость;				

	-комплексы на развитие ловкости; -комплексы ОФП с отягощения				
	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	<b>17-24</b>	<b>210</b>	<b>17-24</b>	<b>230</b>
	<b>Пассивная гибкость:</b> -растяжка в парах с партнёром (вперёд, в сторону, назад), Оказывая сопротивление; -махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом – 10-20 раз; - махи с утяжелением (во всех направлениях) – 10 раз; -растяжка силой по 1 мин. Между 2-х гимнастических скамеек (стульев).				
	<b>Активная гибкость:</b> - удержание ноги вперёд, в сторону, назад, стоя на полупальце – 10 сек.ХЗ; -поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.ХЗ; -равновесие с прямой ногой назад – 5 сек.ХЗ; -на носке тур лян, нога в сторону на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперёд)				
	<b>Вестибулярная устойчивость</b> - три кувырка вперёд в темпе, стойка на носке одной ноги, другую согнуть вперёд, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии); -3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360*, в темпе кувырок вперёд, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии); -3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги); 2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги).				
	<b>Технико-тактическое мастерство:</b>	<b>17-22</b>	<b>256</b>	<b>17-22</b>	<b>284</b>
	<b>Хореография:</b> -деми плие и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра и другими движениями рук; -батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях; -ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики; -батман фондю и фрапе во всех направлениях, разных вариантах и сочетаниях; -релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях и вариантах;				

	<p>-пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями и наклонами;  -гран батман жете из 1 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях;  -адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений;  -маленькие хореографические прыжки: шанжман – депье, жете, ассамблее;  -большие прыжки из художественной гимнастики: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат;  -народно-характерные и современные танцы из танце народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока;  -«партерная хореография».</p>				
	<b>Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>				
	<b>Специальная техническая подготовка: программа МС</b>				
	<p><u>Без предмета</u>  -совершенствование элементов групп Д, Е;  -совершенствование связок групп Д, Е</p> <p><u>Скакалка</u>  -бросковые элементы;  -прыжки;  -элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения со скакалкой (прогоны)</p> <p><u>Обруч</u>  -бросковые элементы;  -элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения с обручем (прогоны)</p> <p><u>Мяч</u>  -бросковые элементы;  -перекаты;  -элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения с мячом (прогоны)</p> <p><u>Булавы</u>  -бросковые элементы;  -«мельницы»;  -элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения с булавами (прогоны)</p> <p><u>Лента</u>  -бросковые элементы;  -отрабатывание рисунков («восьмёрки», «змейки», «спирали»);  -работа отяжелённой лентой;  -элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения с лентой (прогоны)</p> <p><u>Групповые упражнения с предметами</u>  -взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;  -групповые упражнения с предметами (прогоны).</p>				
	<b>Акробатика</b>				
	<p>-подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);  -переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);</p>				

	-переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону (0,4); -перелёт с коленей в задний шпагат (0,4).				
	<b>Участие в соревнованиях, контрольные испытания,</b>	<b>27-33</b>	<b>230</b>	<b>27-33</b>	<b>263</b>
	<b>инструкторская и судейская практика</b>	<b>4-6</b>	<b>45</b>	<b>4-6</b>	<b>45</b>
	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>8,5-11</b>	<b>100</b>	<b>13-17</b>	<b>110</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>1144</b>

### **Группы этапа начальной подготовки**

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (6-8 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Этот этап обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. 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.

#### **Задачи этапа начальной подготовки до года:**

1 Набор детей для занятий художественной гимнастикой не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

2 Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки — использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3 Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.

4 Обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики - шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки.

5 Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам художественной гимнастики.

#### **Задачи этапа начальной подготовки свыше года:**

1 Отбор детей перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера-преподавателя и хореографа, за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями художественной гимнастикой.

2 Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств,

формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.

3 Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

4 Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами, а также базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.

5 Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

6 Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях.

Основными **средствами** начальной подготовки являются:

1 Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

2 Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.

3 Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.

4 «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, обручем.

5 Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и обручем, развивающие мелкую моторику.

6 Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.

7 Подвижные и музыкальные игры.

8 Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей, выполнение контрольных нормативов.

Учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2-3 раза в неделю по 1-2 астрономических часа и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, скакалка.

### **Общая физическая подготовка**

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения - строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1 Общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, передвижения с изменением направления, перестроения).

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена



направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2 Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3 Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4 Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5 Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6 Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7 Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

### **Специальная физическая подготовка**

1 Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;

- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

## 2 Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

## 3 Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

## 4 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

## **Техническая подготовка**

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал.

Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

## **Контроль подготовки**

Качество подготовки находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. В группах начальной подготовки до года в конце учебно-тренировочного года проводится открытое занятие. Обучающиеся групп начальной подготовки свыше года в течение учебно-тренировочного года принимают участие не менее чем в 2-3 соревнованиях местного уровня и участвуют в сдаче контрольных нормативов.

## **Учебно-тренировочные группы**

Учебно-тренировочный этап: до 3 лет (возраст обучающихся 8-10 лет)

1 Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.

2 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 сложности), 2 элемента на гибкость, 2 поворота, 2 прыжка высшей группы сложности, 2 равновесия высшей группы сложности.

3 Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

Учебно-тренировочный этап: свыше 3 лет (возраст обучающихся 10-12 лет)

1 Освоение и совершенствование высших групп сложности – повышение стабильности.

2 Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 8 соревнований в год).

3 Достижение высоких результатов.

4 Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям

Гимнастки учебно-тренировочных групп (8-12 лет), обучающиеся на этапе спортивной специализации, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

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

**Основные задачи** специализированной подготовки гимнасток:

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 Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основными **средствами** специализированной подготовки гимнасток 8-12 лет являются:

1 Классическая разминка в партере и у станка.

2 Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.

3 Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.

4 Соревновательные комбинации.

5 Комплексы специальной физической подготовки.

6 Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.

7 Занятия по психической и тактической подготовке.

8 Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.

9 Комплексное тестирование по видам подготовки.

### **Программный материал**

Для учебно-тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа. Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и учебно-тренировочного типа занятия. Этап спортивной специализации характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых навыков движений телом и базовым навыкам движений с предметом. Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок.

Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

#### Базовые навыки движений телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям)
- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая осанка» и прогнутое положение в поясице;
- волнообразные движения, «волны», пружины руками;
- «пружинные» движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
- навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах;
- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой и согнутой) во всех направлениях;
- отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук, и приземление перекатом с пальцев на всю стопу;
- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот:  
а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги и

б) вставания на носок опорной и отталкивания свободной как в «одноименную», так и «разноименную» стороны;

в) наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойки на коленях, из стойки на одной, другая впереди на носке.

Перечень базовых навыков движения телом охватывает все структурные группы движений телом, он может дополняться и расширяться (например, элементами акробатики)

#### Базовые навыки движений с предметами:

- рациональные способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;
- мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки);
- перекатные движения по полу и по телу;
- броски одной рукой способами «махом» и «толчком»;
- ловли в жесткий и «свободный» хваты после передач, перекатов, бросков, отбивов;
- взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

Гимнастки этого возраста чаще участвуют в соревнованиях (10-12 раз в год) различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

### **Группы совершенствования спортивного мастерства**

Этап спортивного совершенствования (весь нормативный срок) обеспечивает:

1 Освоение и совершенствование высших групп сложности

- повышение стабильности.

2 Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 12 соревнований в год).

3 Достижение высоких результатов.

4 Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям

**Целью** этапа совершенствования спортивного мастерства гимнасток является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным учебно-тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные, одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

**Основные задачи** этапа совершенствования спортивного мастерства:

1 Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2 Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.

3 Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4 Освоение сложных и сверхсложных элементов.

5 Повышение качества исполнения всех хореографических форм - классических, народных, современных в усложненных соединениях.

6 Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.

- 7 Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- 8 Углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
- 9 Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива кандидат в мастера спорта.

Основными **средствами** подготовки гимнасток 13-15 лет являются:

- 1 Учебно-тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
- 2 Индивидуальные постановочные занятия.
- 3 Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
- 4 Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
- 5 Теоретические занятия по видам подготовки.
- 6 Психологический тренинг и тактические учения.
- 7 Модельные тренировки.
- 8 Практика по реализации соревновательных задач.

### **Программный материал**

На этом этапе идет освоение профилирующих базовых упражнений и учебных профилирующих комбинаций.

Возраст обучающихся на этом этапе совпадает с пубертатным периодом - подростковым возрастом, который характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

На этом этапе целесообразно тренироваться 7-8 раз в неделю, т.е. иметь 2-3 двухразовых учебно-тренировочных дня в приемлемых для решения вышеназванных задач условиях.

Поэтому для этого этапа особенно характерна централизованная подготовка в условиях специализированных классов и спортивных интернатов. Частыми являются специальные тренировочные сборы. Необходимо существенное увеличение соревновательной практики до 14-15 значительных соревнований в год.

Кроме этого, целесообразно проводить модельные тренировки, прикидки, учебные и подготовительные соревнования.

### **Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток**

<b>№</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Компоненты (подвиды)</b>	<b>Направленность работы</b>
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами

		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

**Общая физическая подготовка** – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка** — это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру-преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП осуществляется в единстве с ОФП.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы других видов гимнастики, акробатики, легкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие гимнастки. Большинство упражнений легкой



атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части учебно-тренировочного занятия.

**Специально-двигательная подготовка** — это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

- проприоцептивная (тактильная) чувствительность
- «чувство предмета»
- выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;
- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная работа
- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

**Функциональная подготовка** — это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

**Реабилитационно-восстановительная подготовка** — это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

**Техническая подготовка** – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

### Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство гимнасток.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты:**

**Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

### **Классификация упражнений беспредметной подготовки**

<b>Структурные группы</b>	<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Пружинные движения</b>	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
<b>Расслабления</b>	простые	
	посегментные	
	стекание	
<b>Волны</b>	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
<b>Взмахи</b>	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
<b>Наклоны</b>	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене в выпадах
<b>Равновесия</b>	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900, 1350, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
<b>Повороты</b>	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в

		сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
<b>Прыжки</b>	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
<b>Акробатические элементы</b>		
<b>а) статические положения:</b>		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
стойка	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
<b>б) динамические движения</b>		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
<b>Партерные элементы</b>		

седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
<b>Ходьба и бег</b> спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присътавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
<b>Танцевальные элементы</b>		

**Предметная подготовка** - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

### **Классификация упражнений с предметами**

<b>Структурные группы</b>	<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Броски и переброски</b>	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно-плоскостные, поочередные, последовательные
<b>Отбивы</b>	об пол	вперед, назад в сторону
	Телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
<b>Ловли</b>	простые	вперед и над собой, сбоку
	Обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	Сложные	в перекат, обкрутку, рашение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
<b>Передачи</b>	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
<b>Перекаты</b>	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
<b>Вращения</b>	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку,

		сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
<b>Вертушки</b>	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
<b>Обкрутки</b>	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
<b>Фигурные движения</b>	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
<b>Прыжки через предмет</b>	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
<b>Элементы входом в предмет</b>	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
<b>Складывание предметов</b>	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

**Музыкально-двигательная подготовка** - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей – поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед,

специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр (для детей младшего возраста 5-8 лет), прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты, с последующей творческой импровизацией (для средних и старших гимнасток).

#### **Упражнения для развития музыкально-двигательных способностей:**

- выполнение простых упражнений (хлопки, поднимание и опускание рук, приседания, прыжки и т.д. на каждый счёт или в заданной последовательности);
- выполнение упражнений в соответствии с началом и концом музыкальной фразы (изменение направления движения, смена вида движения, обозначение определённым движением начала и конца музыкальной фразы);
- выполнение упражнений (см. выше) увеличивая или уменьшая силу, амплитуду, скорость движений в соответствии с музыкальным произведением;
- выполнение разминки под музыку (бег, шаг, волны, махи и т.д.);
- составление небольших композиций под заданную музыку (можно предоставить выбор музыки гимнасткам);
- выполнение танцевальных комбинаций с предметами и без, в парах и по одному под музыку (в разных стилях);
- выполнение упражнений без предмета под музыку (равновесия, прыжки, повороты, элементы на гибкость);
- выполнение упражнений с предметами под музыку (вращения, маленькие и большие броски, перекаты, отбивы и т.д.);
- самостоятельный подбор музыкальных произведений для выступлений (в соответствии с возрастом гимнастки и видом программы).

**Композиционно-исполнительская подготовка** — это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в упражнении со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, круги, вращения, восьмерки, броски различных типов;
- в упражнении с обручем - перекаты и вращения, махи, покачивания, восьмерки, броски, вход в обруч;

- в упражнении с мячом - броски, активные отбивы, свободные перекаты, круги, выкруты, восьмерки, баланс;
- в упражнении с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, броски, средние и большие круги, постукивания, скольжения, перекаты, асимметричные движения;
- в упражнении с лентой - махи и круги, змейки, спирали, восьмерки, передачи и переброски, возвраты (бумеранг).

В основе **психологической подготовки** лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	1 Формирование значимых мотивов напряженной учебно-тренировочной работы 2 Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и учебно-тренировочным нагрузкам. 3 Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства.	Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях  Лекции, беседы.
Специальной подготовки	1 Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности. 2 Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям. 3 Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Определять задачи предстоящего соревновательного периода Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях. Провести гимнастку через систему учебно-подготовительных соревнований.
Соревновательный	1 Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям. 2 Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений. 3 Мобилизация сил на достижение высоких	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение ее в возможности решить поставленные задачи. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий. разбор результатов соревнований,

	спортивных результатов. 4 Снятие соревновательного напряжения.	анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.
--	---	---

**Тактическая подготовка** — это процесс вооружения обучающихся способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в художественной гимнастике заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В художественной гимнастике выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая - соответственно видам соревнований.

**Содержание индивидуальной тактики** составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

- 1 Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним возрастным, выразительным/ техническим, физическим и др.).
- 2 Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
- 3 Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.
- 4 Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.
- 5 Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.
- 6 Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

**Содержание командной тактики** составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

- 1 Целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно 1-я стабильная и надежная гимнастка, 2-я - самая слабая, последняя - самая сильная.
- 2 Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.
- 3 Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета.
- 4 Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.



5 «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

**Содержание групповой тактики** составляют действия, позволяющие гимнасткам, Выступающих в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приемы:

1 Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

2 Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.

3 Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

4 Рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

5 Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.

6 Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.

7 Внешнее оформление выступлений - костюмы, прически, выход на площадку, построение.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки: физической, технической, психологической и др.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино- и видеопросмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Практическое обучение тактическим приемам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок, модельных тренировок и на соревнованиях

**Теоретическая подготовка** включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

### **Хореографическая подготовка (входит в раздел технической подготовки)**

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством.

Искусство танца — это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у обучающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ. На хореографических занятиях приобретает чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической
- народно-характерной
- историко-бытовой
- современной

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при изучении танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток. Учебно-тренировочное занятие по хореографии состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Занятие рассчитано на два академических часа.

Построение занятия одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в

отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут. Для того, чтобы занятие было продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения.

### **Учебно-тренировочное занятие по хореографии для групп начальной подготовки**

Основная задача I - го года обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги. Занятие начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступаем к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение. Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад.

- 1 Экзерсис у опоры (лицом к опоре только НП-2)
- 2 Экзерсис у опоры (боком к опоре со 2 полугодия НП-2)
- 3 Экзерсис на середине
- 4 Танцевальные шаги
- 5 Повороты
- 6 Растяжки

### **Учебно-тренировочное занятие по хореографии для учебно-тренировочных групп**

Основными задачами хореографической подготовки в этой группе являются: силовые этапы, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, устойчивости; формирование техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, совершенствуется координация движений, продолжается развитие музыкальности и танцевальности. Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения первого года обучения. Достигнув устойчивости на целом этапе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваются их устойчивости. Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса.

Музыкальное сопровождение занятия требует, по сравнению с этапом начальной подготовки, большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа. Важно добиваться слитного исполнения движений, без фиксации

промежуточных положений. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

1 Экзерсис у опоры

2 Экзерсис на середине

3 Танцевальные вариации

4 Заключение (прыжки, растяжка)

В конце года важно приступить к изучению характерного тренажа (1-2 раза в месяц), а также движений характерного, народного и историко-бытового танца.

### **Учебно-тренировочное занятие по хореографии для групп совершенствования спортивного мастерства**

Основной задачей хореографической подготовки в этой группе является закрепление хореографической азбуки того необходимого фундамента, на котором создаются и развиваются движения классического танца. Поэтому здесь, как и в учебно-тренировочной группе, прежде всего, вырабатывают правильность и чистоту исполнения, развивают танцевальность, оттачивают элементы художественной окраски движений. Продолжается работа, направленная на дальнейшее развитие силы ног, устойчивости на полупальцах, общей физической выносливости. Увеличивается число движений входящих в одну комбинацию, силовая нагрузка, координационная сложность заданий, больше времени уделяется прыжкам, освоению туров. Совершенствуется пластика тела, выразительность исполнения, пластическая и ритмическая согласованность движений корпуса, рук, ног и головы. Музыкальное сопровождение занятия требует ещё большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов.

1 Экзерсис у опоры

2 Экзерсис на середине

3 Танцевальные вариации

4 Заключение (прыжки, растяжка)

На этом этапе закрепляются программные движения предыдущих этапов, и осваиваются новые наиболее сложные хореографические элементы. Продолжается работа над пластическими интонациями тела, свободой и естественностью в исполнении движений, умением через пластику передать содержание музыкального материала.

Хореограф пользуется словесным заданием знакомых движений, что позволяет развивать внимание, хореографическую память и сообразительность, новые программные движения по-прежнему показываются преподавателем. Гимнастики могут проводить занятия хореографией с детьми младших возрастных групп.

### **Растяжка в художественной гимнастике**

Гибкость в художественной гимнастике — это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают активную и пассивную гибкость. **Активная** достигается за счет мышечных напряжений, пассивная проявляется за счет приложенных внешних сил. Активное растягивание представляет собой принятие необходимого положения и удержания его при помощи мышц. Как правило, такое положение удерживается не

более 10-15 секунд. При этом происходит не только развитие гибкости, но и мышечной силы.

**Пассивное** растягивание — это принятие необходимого растянутого положения и удержание его при помощи рук тренера-преподавателя или оборудования.

**Статическое** растягивание происходит тогда, когда вы, приняв необходимое положение, расслабляетесь, а тренер медленно, плавно «дожимает» вас в более растянутое положение.

Гибкость зависит от:

- строения суставов — не все суставы одинаково подвижны
- длины эластичности связок, сухожилий и мышц, окружающих сустав
- температуры тела — при более высокой температуре уровень гибкости повышается
- суточной периодичности — утром она снижена
- утомления — пассивная улучшается, активная ухудшается

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление — дают прирост на 12-15%
- плавные движения по большой амплитуде
- повторные пружинящие движения
- махи с постепенным увеличением амплитуды

Методы развития гибкости:

- повторный — при регулярных занятиях гибкость постепенно увеличивается
- помощи партнера (тренера)
- применения отягощений и амортизаторов
- игровой и соревновательный

**Рекомендации для проведения тренировок по растяжке:**

- первоначально необходимо провести разминку для разогрева организма и улучшения кровоснабжения.
- длительность выполнения упражнений на растяжку колеблется от 10 секунд до 1 минуты, обычно около 20 секунд, а для детей и подростков меньше.
- правильное дыхание помогает расслабить мышцу, увеличить приток крови и удалить молочную кислоту. Дыхание должно быть спокойным, увеличивать растягивание нужно на выдохе.
- для выполнения некоторых упражнений вам может потребоваться помощь партнера. Партнер не может чувствовать то, что чувствуете вы, и не может сразу отреагировать на ваше чувство дискомфорта. Поэтому, пусть вашим партнером будет профессионал.
- не должно быть болевых ощущений. Научитесь отличать чувство натяжения мышц от боли, которая может привести к травме.
- если для выполнения основного упражнения участвует не одна группа мышц, то нужно предварительно растянуть их по отдельности. Мышцы, принимающие меньшее участие в выполнении основного упражнения, из-за неподготовленности будут мешать остальным». Это также может привести к травме.

### Существует несколько способов растяжки для шпагата:

1. Ставите ребёнка на колени спиной к вам. Он обхватывает руками вас за ноги. Далее одну ногу малыш поднимает, вы берёте её руками (можно под колено, можно и за стопу взять) и тянете на себя. Следите обязательно за тем, чтобы "тазовые косточки" были на одной линии (не перекошенные). Делайте по 15-20 пружин каждой ноги (смотрите, конечно, по ребёнку — можно делать и по 5 пружинок и через 5 минут повторить). Не забывайте тянуть обе ножки, иначе ребёнок будет однобоко растянутым.

2. Если у вас есть шведская стенка — то одну ногу ребёнок закидывает на шведскую стенку (чем выше, тем лучше), а вы потихоньку прижимаете опорную ногу к шведской стенке (пружиня), ни в коем случае не резко. Это упражнение делаем на правую и на левую ногу, а также поставить ребёнка боком к шведской стенке и поднять ногу в сторону (растяжка на поперечный шпагат). Это идёт подготовка к вертикальному шпагату, ребёнок учится переносить равновесие на одну ножку.

3. Ребёнок лежит на спине, две ноги вверху (ноги ровные, вытянутые, спинка — лежит ровно) — и начинаете потихоньку разводить ножки в стороны, делаете небольшие пружинные движения, стараясь приблизить ножки к полу. Идеально, когда ножки достанут до пола.

4. Поставьте перед ребёнком детский стульчик или табуретку (что-то невысокое — см. 50-60 в высоту, можно использовать диван) и одну ногу кладём на стульчик, а вторая ножка разъезжается в шпагат. И потихонечку пружините попу к полу. Старайтесь, чтобы у ребёнка бёдра и плечи были на одной линии. Это упражнение подходит для растяжки на правый, левый и поперечный шпагат.

### Правильно выполненный шпагат:

- правый или левый шпагат: ребёнок сидит на шпагате, плечи и бёдра на одной линии, спинка ровная, колени и носки натянуты;
- поперечный шпагат: встаньте с боку и посмотрите, если ноги лежат на одной линии, колени и носочки натянуты, то ребёнок сидит правильно. Если линии нет (т.е. уголок вместо линии) — то это не шпагат, а ноги врозь.

### Упражнения для развития гибкости и подкачки мышц спины у ребёнка:

1. Стоя на коленях, делаем прогиб назад — руки ставим на пол. Повторяем упражнение 10 -15 раз.

2. Лёжа на животе, берём руками стопы ног, согнутые в коленях и делаем "корзиночку" или "качельку". Тянем вверх ноги и руки и "раскачиваемся" как качелька. Если у ребёнка не получается раскачаться — помогите ему немного.

3. Ребёнок лежит на животике, ноги вместе. Вы немного придерживаете ему ноги в районе стоп. Малыш пытается приподнять спинку, руки либо за головой согнутые в локтях, либо вытянутые впереди, а при прогибе руки прижать к ушам. Это упражнение можно повторять пока малыш не устанет (10-20 раз), оно не только на гибкость, но и на укрепление мышц спины. Это упражнение можно делать и возле шведской стенки: лежа на животе, спиной к стенке, закрепляете стопы под самую нижнюю планочку и делаете упражнение прогиб назад, а в руки (вытянутые) можно взять мячик — это ещё больше усложнит упражнение.

4. Ребёнок лежит на животике, ноги вместе и делает прогиб назад. Сперва за плечики, вы, немного пружиня, наклоняете спинку к ногам, а затем берёте его руки (при этом придерживаете ноги, чтобы они не разъезжались в стороны) и тяните их к ногам (очень аккуратно).

5. Ребенок, лёжа на животике, наклоняет назад спинку и сгибает ноги в коленях, ноги касаются головы малыша.

6. Ребёнок в положении стоя возле шведской стенки, на расстоянии 50 — 60 см от неё. Руки кладёт на шведскую стенку и делает прогиб спины.

7. Положения — вися на шведской стенке (лицом к стенке) отрываем от стенки ноги.

Упражнение повторить 10-15 раз. Чем больше отрываются ноги от шведской стенки, тем больше включаются в работу мышцы спины, тем больше будет эффект.

8. Упражнение "лодочка" — ребёнок лежит на животике и поднимает одновременно руки и ноги. Повторить это упражнение 10-15 раз. Это хорошее упражнение для подкачки мышц спины.

9. Ребёнок стоит к вам лицом, ноги на ширине плеч — вы берёте его под спинку, малыш делает наклон назад — а вы делаете пружинки — опуская и немного приподнимая его спинку. Делаете 5-10 пружинок и поднимаете спинку полностью в вертикальное положение. Повторите это упражнение 3-4 раза, это своего рода разогревающее упражнение для спины.

10. Очень полезное упражнение для гибкости в самом раннем возрасте — это кошечка,

Стоя на коленях, на четвереньках (руки на полу), делаете изгиб спины вниз (голова тянется к попе) — "добрая кошечка", затем делаете изгиб спины вверх (голова тянется к животу, образуется как бы бугорок) — "злая кошечка". В игровой форме это упражнение — зарядка проходит на ура даже с самыми маленькими деками, которые ещё только умеют ползать.

#### Как правильно тянуть колени

1. Нужно: присесть на пол, пятки ставьте на что-либо выше 10см, и кто-то не сильно начинает "давить" равномерно на обе ноги ниже коленной чашечки на 2см, продолжать удерживать 2-3 минуты.

2. Выполнить наклоны вперед сидя на полу, стопы тянуть на себя, повторить 3-4 раза.

3. Колени можно тянуть и самому: одной рукой прижимать к полу (держать выше колена), а другой рукой держа за пятку вверх на себя.

#### Упражнения для стоп

1. Самое простое упражнение — это сгруппироваться внизу, подвернуть пальцы вниз, вывалить подъемы вперед. И тянуть их под собственным весом от 1 до 5 минут.

2. Встать на нижнюю планку шведской стенки обеими стопами так, чтобы пятки вниз свисали. Руками взяться за перекладину на уровне лица. И подниматься на носочки до конца и опускаться вниз до полного натяжения в области щиколотки. Сначала по 15 раз, через две недели усилить нагрузку: сначала увеличить количество повторений, а после перенести нагрузку на каждую ногу по отдельности.

3. На ковре упражнение «гусинички». Встаньте, ровно стопы по 6 позиции. За счет сгибания пальцев ног двигаетесь вперед.
4. С помощью резинки (она в аптеке продается в виде рулона как лейкопластырь по 3м). Садитесь на пол, обвиваете резину вокруг стопы, берите концы резины в руки. Должна получиться "рогатка" готовая выстрелить, т.е. вместо сучка у вас руки, а вместо оттягивающего пальца — нога. Делаете натяжение и вращаете стопу то в одну сторону, то в другую. Раз по 10-15 для начала с небольшим натяжением, потом увеличиваете натяжение и количество раз, но не более 30 раз в каждую сторону.
5. Можно гнуть стопы руками.

### **Анатомия упражнений на растяжку у гимнасток**

Все упражнения в художественной гимнастике пропитаны грацией и гибкостью. Добиться идеального исполнения каждого элемента помогает постоянная растяжка у гимнасток. Регулярные действия на растяжение, а также правильное их выполнение снижают риски травм, повышают выносливость спортсменов. Но одно неверное движение приводит к осложнениям.

### **Правильная растяжка в художественной гимнастике и как избежать травм**

Каждая тренировка в художественной гимнастике серьезно нагружает мышцы и связки, а иногда провоцирует спазм суставов. Расслабить их помогает растягивание, поэтому понятия «гимнастика» и «растяжка» — родственные, не способные существовать автономно друг от друга. Растяжка у гимнасток должна быть ежедневной — даже один день перерыва может привести к потере накопленного эффекта. Растяжка бывает:

- Динамическая — когда для выполнения упражнений не нужно прикладывать много усилий;
- Баллистическая — когда упражнения направлены на повышение эластичности тела, выход за рамки его возможностей, через боль и неприятные ощущения.

Прежде чем выполнять второй тип упражнений, надо понимать, что такое анатомия растяжки. В процессе действий спортсмена растягивается не одна мышца или связка — вместе с ней тянутся сухожилия, суставы, соединительная ткань, фасции (так называемая «оболочка» мышцы). В момент выполнения комплекса упражнений для растяжки происходит попытка растянуть мышцу, однако этому оказывается сопротивление:

- 47% сопротивления производят связки;
- 41% — оболочка, фасции;
- На 10% сопротивляются сухожилия.

Выходит, нужно не только «заставить» тянуться мышцу, но помочь сухожилиям, связкам принять новую форму, не возвращаясь к их привычному состоянию. Кроме этих тонкостей, анатомия растяжки указывает на места, которые вовсе не следует «тянуть» — это локтевые, коленные суставы, шея.



## **Теория растяжки**

Естественная эластичность мышцы присуща маленьким детям, поэтому им проще начинать растяжку в художественной гимнастике. Есть много легенд о том, как тянут художественных гимнасток — часто это звучит как нечто жестокое, очень болезненное. Однако все действия производятся в рамках теории, которая имеет несколько основных правил и рекомендаций:

- Растяжение всех мышц должно быть постепенным;
- Лучше растягиваются сильные мышцы, поэтому неподготовленному телу нужно начинать растягиваться осторожно;
- Ткани обладают хорошей эластичностью, а значит легко тянутся, но, в то же время, легко возвращаются в исходное положение. Поэтому нужно не только растянуть их, но и добиться пластичности соединительной ткани;
- В начале любой тренировки нужна растяжка – так можно уберечься от травм и последующей боли в мышцах.

Анатомия упражнений на растяжку диктует плавное выполнение действий, а оптимальное время на каждое упражнение – от 10 секунд до 2 минут.

## **Никаких рывков во время растяжки**

Несмотря на кажущуюся простоту движений, растяжка в художественной гимнастике легко может стать травмоопасным занятием. Главное правило во время выполнения упражнения – избегать рывков, плавно начинать и заканчивать действие. Резкое движение может привести к травме. В момент напряжения или растягивания мышца спокойна, но любой резкий рывок мозг может расценить как сигнал об опасности, заставить мышцу резко сократиться. Результатом станет «защемление», спазм, сильная боль.

## **Продуктивная растяжка**

Глядя на то, как тренируются художественные гимнастки, можно полагать, что они от природы такие гибкие. На самом деле это – результат ежедневных, плавных, спокойных упражнений. Чтобы сделать их более продуктивными, во период выполнения комплекса упражнений нельзя никуда торопиться или гнаться за быстрыми результатами. Лучше узнать несколько полезных фактов, которые позволят сделать растяжку в художественной гимнастике более продуктивной:

- Начинать с малого – пусть тело еще не выдает великих результатов, но напряжение мышц – это уже повод понимать, что тело испытывает непривычную нагрузку;
- Увеличивать амплитуду растяжения нужно постепенно, маленькими усилиями, буквально на 1 см «углубляясь» в позу;
- До и после тренировки нужна растяжка. Занятия художественной гимнастикой предполагают сильные нагрузки, поэтому перед ними нужно подготовить тело, а после упражнений – надо позволить мышцам снять спазм;
- Любые, самые сложные или лучшие упражнения на растягивание предусматривают только ровное дыхание. В основе каждого движения – плавное растяжение, которое не должно сбивать дыхания.

Кроме специфических советов, есть ряд рекомендаций общего направления. Так, например, поверхность зала, где выполняются занятия, не должна быть скользкой – все части туловища стоит защитить от произвольного растяжения. Выполнять упражнения нужно в свободной одежде, не сковывающей движения. Расслабиться и направленно посвятить себя растяжению поможет спокойная музыка.

### **Рекомендации**

В растяжке нуждаются все части тела, поэтому блок с подобными упражнениями будет не быстрым. Весь комплекс должен быть направлен на расслабленное состояние. Правильно выполняемая растяжка позволит не только облегчить тренировку, но поможет стать стройной и красивой, за счет грациозности и гибкости. Обобщить рекомендации можно таким образом:

- В начале тренировки нужно разогреться – попрыгать через скакалку, совершить пробежку. Разогретые мышцы позволят выполнять более высокую амплитуду движений;
- Ни одно упражнение не должно приносить боли. Максимум – тянущее напряжение, неприятное ощущение;
- При напряжении определенных мышц организм, балансируя нагрузку, заставляет расслабляться противоположные – антагонисты. А если сознательно напрягать и их – можно улучшить эффект;
- Занятия могут быть самостоятельными или при участии партнера. Во втором случае нельзя привлекать родных или друзей – только профессионалы знают, как должны быть расположены части тела в определенном упражнении, чтобы не нанести ущерб;
- В самом начале занятий придется преодолевать себя и неприятные ощущения, а сложнее всего это делать маленьким детям. Поэтому родителям, тренерам нужно мягко объяснить, что подобные ощущения будут только на начальном этапе, ведь правильный шпагат гимнастики начинается именно с растяжки.

Растяжка выполняется дважды за тренировку. Комплекс упражнений до тренировки и после нее будет отличаться. Перед занятиями нужно растянуть все части тела, а после тренировки больше всего нагрузку получают ноги, позвоночник – поэтому упор будет на эти объекты.

Нельзя обойти еще одну необычную составляющую успешной растяжки – психологическое состояние и настрой. Есть некоторые заключения ученых, что страх и тревога оказывают блокирующее влияние на способность мышц растягиваться. Неудивительно, ведь попытка сесть на дебютный шпагат всегда сопровождается болью и сомнением в себе и своих силах. Но упражнения на растяжку способны принести реальные результаты – не быстрые, но они будут. Главное – поверить в себя и позволить мышцам постепенно принимать те формы и размеры, которые требует художественная гимнастика

### **4.2. Учебно-тематический план**

Приобретение теоретических знаний позволяет юным гимнасткам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной подготовки, осознанно относиться к учебно-тренировочным занятиям и

установкам тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, в ходе практических занятий, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий, а также самостоятельного чтения специальной литературы.

В доступной форме (с учетом возраста и подготовленности) рассматриваются следующие темы:

**1. Физическая культура и спорт в России:**

- физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры человека;
- почетные и спортивные звания;
- единая спортивная классификация;

**2. История развития художественной гимнастики:**

- развитие художественной гимнастики в России и Чувашии;
- гимнастки, прославившие Россию.

**3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:**

- общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп;
- работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- понятия об утомлении и перетренированности;

**4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль, питание:**

- гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- причины травм и их профилактика;
- понятие о тренированности и спортивной форме;
- значение массажа и самомассажа;
- личная гигиена спортсмена;
- правильное питание спортсмена;
- вред курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- оказание первой медицинской помощи при травмах;
- дисциплина и поведение во время тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

**5. Безопасность жизнедеятельности на занятиях:**

- одежда и обувь для тренировочных занятий и соревнований;
- техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- значение разминки в тренировочном процессе.

**6. Инструкторская и судейская практика:**

- изучение правил художественной гимнастики, самостоятельное заполнение индивидуальных карточек участниц;
- принципы составления расписания соревнований на календарный год;
- ознакомление с правилами организации и проведения соревнований;
- подготовка мест занятий и соревнований;
- судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд;

- помощь в организации и проведении соревнований в качестве судей на различных судейских должностях;
- самостоятельное проведение разминки;
- самостоятельное проведение тренировочных занятий.

#### **7. Основы музыкальной грамоты:**

- значение музыки в художественной гимнастике;
- основы музыкальной грамоты: строение музыкальной фразы, размер, ритм, темп;
- подбор музыкальных произведений для составления произвольных упражнений.

### **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже всероссийского уровня.

В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

Для художественной гимнастики характерны некоторые особенности, которых нет в других видах спорта:

- сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений и это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения;
- качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции

мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости;

- соревновательные композиции гимнасток носят динамичный характер и выполняются «каскадным» способом;
- программы гимнасток насыщены сложно-координационными элементами «тела» и «предметов»;
- наблюдается разноструктурность жанров музыкальных сопровождений соревновательных композиций.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП по виду спорта «художественная гимнастика».

**6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки** предусматривают (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):

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

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях»

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется непосредственно на объекте спорта ГБУ ДО города Севастополя «СШОР №8»:

– спортивный зал - общей площадью 532,7 м., оборудованный гимнастическими коврами;

– зал хореографии - общей площадью 73,4 м., оборудованный хореографическими поручнями и зеркалами (используется для организации учебно-тренировочных занятий хореографией).

Художественная гимнастика требует определенной экипировки, как для процесса обучения, так и для участия в различных соревнованиях.

Гимнастки на каждом из этапов спортивной подготовки проходят занятия в спортивном зале и зале хореографии, оснащенном спортивным инвентарем, спортивным оборудованием и экипировкой, необходимыми для проведения занятий согласно следующим таблицам:

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12

19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12



## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

## 6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) , 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Тренер-преподаватель должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приемами организации физкультурно-спортивных занятий;
- знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
- уметь вызывать у обучающихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;
- уметь создавать комфортные условия для личностного развития обучающихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства.

Таким образом, программу реализует квалифицированный тренер-преподаватель с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться хореографы, звукооператоры, концертмейстеры.

### **6.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

#### **Общие требования техники безопасности.**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах (площадках) возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих учебно-тренировочное занятие с группой.

Допуск к занятиям осуществляется по установленному порядку, утвержденному спортивной школой. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности и поведения на учебно-тренировочных занятиях.

Тренер-преподаватель обязан:

- 1 Производить построение и переключку учебно-тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- 2 Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- 3 Подавать докладную записку в методический отдел о происшествиях, травмах и несчастных случаях.
- 4 Внимательно следить за внешними признаками состояния обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и тем, как обучающиеся переносят данную им учебно-тренировочную нагрузку.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание учебно-тренировочных занятий в следующем порядке:

- 1 Тренер-преподаватель приходит не менее чем за 15 мин. до начала занятий и обеспечивает порядок при подготовке обучающихся к занятиям, а также во время его проведения. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
- 2 Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы по окончании учебно-тренировочного занятия.
- 3 Выход обучающихся из помещения до конца занятий допускается по разрешению и под контролем тренера-преподавателя.
- 4 При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

## **7. Перечень информационного обеспечения**

### **7.1. Нормативные правовые акты:**

7.1.1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

7.1.2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

7.1.3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» от 15 ноября 2022 года №984.

7.1.4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» от 22.12.2022 № 1350.

7.1.5. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7.1.6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

7.1.7. Приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 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 физкультурных и спортивных мероприятиях»

### **7.2. Список литературных источников:**

7.2.1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.-М.:Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.

7.2.2. Аверкович Э.П., Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.-М.:Изд-во ВНИИФК, 1989.-30с.

7.2.3. 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. – 24с.

7.2.4. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.

7.2.5. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб., 2003. – 20 с.

7.2.6. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб пособие. – М.: Всеросюфед.худ.гим.,2001. – 50с.

7.2.7. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с.

7.2.8. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч.-метод.пособие. –СПбГАФК, 2002. – 40 с.

7.2.9. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.

### **7.3. Перечень аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов:**

7.3.1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Официальный сайт Министерства спорта РФ

7.3.2. [www.vfrg.ru](http://www.vfrg.ru) – Официальный сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики

7.3.3. [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) – Официальный сайт Международной Федерации художественной гимнастики