

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Сегежская спортивная школа»

Принята
на Педагогическом совете
Протокол № 2 от 23.05 2023 г.



Утверждаю
Директор
МБОУ «Сегежская СШ»
А.В.Никитин
(подпись) (инициалы, фамилия)

Приказ № 112-00 от 24.05.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
(спортивная дисциплина - многоборье номер-код 0520051611Б
спортивная дисциплина - групповое упражнение номер-код 0520061611Б)**

по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства
- этап высшего спортивного мастерства

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики:

Рабко Т.А., заместитель директора по УВР
Мелкозерова А.В., тренер-преподаватель

г. Сегежа
2023 год

Содержание

I. Общие положения	3-7
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	3
1.2. Цель Программы.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-50
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	19
2.5. Календарный план воспитательной работы	25
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	34
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	39
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	41
III. Система контроля	51-77
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	51
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	52
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания), и уровень спортивной квалификации	55
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	78-164
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	78
4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «художественная гимнастика»	80
4.3. Учебно-тематический план	115
4.4. Практические материалы для тренировочных занятий	123
V. Особенности осуществления спортивной подготовки	165
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	166-174
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	166
6.2. Кадровые условия реализации Программы	172
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	173
Приложение	175-179

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке многоборье (номер-код 0520051611Б) и групповые упражнения – многоборье (номер-код 0520061611Б) с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 984¹ (далее – ФССП).

В программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочном этапе (далее – УТ), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) и высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

1.2. Целью 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.

Пояснительная записка

Настоящая программа спортивной подготовки разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» – ФССП (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 984),

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 30 декабря 2020г. № 517 – ФЗ,

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 марта 2019г. № 187,

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 1634,

и отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва с учётом необходимости совершенствования тренировочного процесса подготовки спортсменов высокого класса.

Программа составлена с учётом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учётом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и

разработке конкретных методических и практических приёмов, используемых в процессе воспитания и обучения с учётом условий.

Художественная гимнастика — это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложнотехнических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Главная цель подготовки гимнасток – победа на Олимпийских играх как соревнованиях самого высокого ранга; далее – победы на чемпионатах и кубках мира, Европы, страны, республики, города.

Частной целью является освоение и выполнение разрядных требований: мастера спорта международного класса, мастера спорта России, кандидата в мастера спорта, первого спортивного разряда.

Задачи спортивной подготовки по художественной гимнастике:

1. Всестороннее гармоническое развитие занимающихся.
2. Соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости).
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

Особенности вида спорта и спортивных дисциплин.

Художественная гимнастика — это вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один вид предмета (например, пять мячей, пять пар булав и т.д.), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи, обручи и булавы и т.д.).

Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и в групповых упражнениях. Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более 1:30 минут в индивидуальной программе и 2:30 минут для группового упражнения.

Виды упражнений меняются в соответствии с изменениями правил вида спорта «художественная гимнастика», утверждённых Международной федерацией художественной гимнастики – FIG.

Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по «открытой системе». Нет высшего бала. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта.

В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Выступление гимнасток оценивают три бригады судей:

- Бригада (D) оценивают две подгруппы судей - DB1-2 (2 судьи, оценивают технику исполнения) и DE1-2 (2 судьи, оценивают технику работы с предметом). Окончательная оценка D получается путем сложения двухчастных оценок D.

- Бригада (A) оценивают три судьи - A1-4 (4 судьи, оценивают артистические ошибки). Они применяют сбавки за ошибки. Общая сбавка A представляет собой среднюю сбавку A.

- Бригада (E) оценивают четыре судьи - E1-4 (4 судьи, оценивают технические ошибки). Они применяют сбавки за ошибки. Общая сбавка E представляет собой среднюю сбавку E.

- На любых соревнованиях обязательно работает судья-координатор, следящий за формальной стороной выступления (например, количество предметов на площадке, выходы за площадку и т. д.).

- Итоговая оценка подсчитывается по формуле:

$$\text{Оценка} = (DB1-2 + DE1-2) + (10 - (\text{средняя E1-4})) + (10 - (\text{средняя A1-4}))$$

Тренировки гимнасток младшего возраста ограничиваются несколькими часами в день. Старшего возраста — доходят до четырёх часов в день.

Главные качества гимнаста — это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14–16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в другой вид спорта/танцы. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20–23 лет, и только единицы продолжают соревноваться в более старшем возрасте. Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная гимнастика – более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов.

Художественная гимнастика – ациклический, сложнокоординационный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объём разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене.

Структура системы многолетней подготовки лиц, занимающихся художественной гимнастикой в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В этапе НП выделяют два периода: до года, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям художественной гимнастикой, определение дальнейшей спортивной специализации.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы (УТ). В УТ выделяется два периода: начальной специализации (до трёх лет), углубленной специализации (свыше трёх лет).

Задачами учебно-тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта «художественная гимнастика».

3. Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Республики Карелия и Российской Федерации.

4. Этап высшего спортивного мастерства, подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд Республики Карелия и Российской Федерации по художественной гимнастике.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);
- инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха

занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Структура Программы

Программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» имеет следующую структуру и содержание:

I. Общие положения.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

III. Система контроля.

IV. Рабочая программу.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа учитывает современные исследования по вопросам теории и методики подготовки спортсменов в ациклических, сложнокоординационных видах спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – многолетний, круглогодичный, специальноорганизованный и управляемый процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся, основанный на научных и практических знаниях.

При осуществлении спортивной подготовки (согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике) в Спортивной школе г. Костомукша реализовываются следующие этапы и периоды:

• *Этап начальной подготовки – 2–3 года* - периоды: до года подготовки, свыше года подготовки. (группы НП-1, НП-2).

Возраст занимающихся для зачисления с 6 лет. Набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с письменного разрешения спортивного врача, заявления родителей, желания самого ребёнка, оценки специалистом его морфологических данных, а также при выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на начальном этапе подготовки.

На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации. На основании выполнения контрольно-переводных нормативов происходит зачисление на тренировочный этап подготовки.

Продолжительность этапа начальной подготовки – 2–3 года.

• *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4–5 лет.* Периоды: до трёх лет подготовки, свыше трёх лет подготовки. (группы УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5).

Минимальный возраст для зачисления в группу – 8 лет. Формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

• *Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.* Весь период. (группы ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3).

Минимальный возраст для зачисления в группу ССМ – 12 лет. Максимальный возраст для зачисления в группу ССМ – 20 лет. Формирование групп и перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Обучающиеся могут состоять в сборной команде Республики Карелия или в сборной команде г. Костомукша.

• *Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.* Весь период. (группы ВСМ).

Минимальный возраст для зачисления в группу ССМ – 14 лет. Этап достижения максимально возможных спортивных результатов, поддержания высокого уровня соревновательной готовности.

Таблица № 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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)	
		Девочки	Мальчики	мин	макс
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	13	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	15	1	2
Для спортивной дисциплины групповые упражнения					
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	13	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	15	6	12

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 637, п. 3.7. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки объединяет (при необходимости) на время 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.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 637, п. 3.8. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при следующих обстоятельствах:

- Непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- Непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения
- Обеспечивания требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объём дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Начало учебного года для всех групп спортивной подготовки – 1 сентября.

Тренировочные занятия проводятся в течение дня, начало занятий в 8.00 часов, окончание в 20.00 часов, 6 раз в неделю с обязательным одним выходным днем.

Праздничные дни в соответствии с Постановлениями правительства РФ.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2-х часов, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов. Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства допускается проведение двухразовых тренировок в течение дня.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Соревновательная деятельность организуется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» на год.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по физической подготовке проводится ежегодно в мае-июне.

- Этап начальной подготовки (группы НП):

Группа НП-1 года обучения работает 5 часов в неделю - 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу.

Группа НП-1 года обучения работает 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 часа.

Группа НП-2 года обучения работает 8 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 часа

- Учебно-тренировочный этап (группы УТ):

Группа УТ-1 года обучения работает 12 часов в неделю - 4 раза в неделю по 3 часа.

Группа УТ-2 года обучения работает 13 часов в неделю - 4 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю по 1 часу.

Группа УТ-3 года обучения работает 14 часов в неделю - 4 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю по 2 часа.

Группа УТ-4 года обучения работает 16 часов в неделю - 5 раз в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю по 1 часу.

Группа УТ-5 года обучения работает 18 часов в неделю - 6 раз в неделю по 3 часа

- Этап совершенствования спортивного мастерства (группы ССМ):

Группа ССМ-1 года обучения работает 20 часов в неделю - 4 раза в неделю по 3 часа и 2 раза в неделю по 4 часа.

Группа ССМ-2 года обучения работает 22 часа в неделю - 4 раза в неделю по 4 часа и 2 раза в неделю по 3 часа.

Группа ССМ-3 года обучения работает 24 часа в неделю - 6 раз в неделю по 4 часа.

- Этап высшего спортивного мастерства (группа ВСМ):

Группа ВСМ - работает 32 часа в неделю - 5 раз в неделю по 6 часов и 1 раз в неделю по 2 часа.

Таблица № 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный контроль	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего

			(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040–1248	1248–1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия

Форма обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» - очная;

Формы проведения занятий - аудиторные;

Формы организации занятий - в группах или индивидуально;

Формы аудиторных занятий - лекции, практические и семинарские занятия, мастер-классы, просмотры соревнований, праздники, беседы, тестирования.

Формы реализации программы

- вводное занятие
- учебное занятие
- открытое занятие для родителей
- зачётное занятие
- выступления

- учебно-тренировочные мероприятия

Обучающиеся могут проходить учебно-тренировочные мероприятия не более 2-х в календарный год. При отсутствии материальных средств на учебно-тренировочные мероприятия, согласно Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ, обучающиеся могут посетить учебно-тренировочные мероприятия в любом другом месте, городе, стране.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-

		тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной подготовке	-	14	18	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			

- спортивные соревнования

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта «художественная гимнастика» следует формировать с учётом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Таблица № 4

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Для женщин						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8
Для мужчин						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2	2	2

К тренировочным соревнованиям относятся все виды соревнований, проводящихся в тренировочном процессе. Они могут проводиться внутри отдельно взятой группы или между группами по различным видам подготовки (общей физической, специальной физической, технической и т.д.). Тренировочные соревнования позволяют определить степень обучаемости лиц, проходящих спортивную подготовку в определённых видах подготовки.

К контрольным соревнованиям относятся все виды соревнований, которые определяют уровень готовности лиц, проходящих спортивную подготовку, к основным соревнованиям. Они могут проводиться внутри отделения СШ, первенств СШ, первенств муниципальных образований. К ним могут относиться различные турниры, кубки, встречи, классификационные соревнования для выполнения нормативов младших разрядов.

К основным соревнованиям относятся соревнования, внесённые в календарный план СШ, Календарного плана Костомукшского городского округа, Календарного плана Республики Карелия, положения о международных, межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике на текущий год.

По итогам этих соревнований спортсменки выполняют разрядные требования, согласно Единой всероссийской классификации, переводятся на следующий этап спортивной подготовки, проходят отбор в сборные команды России по художественной гимнастике.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа

подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений, их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике, являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объём нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объём нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объём нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Индекс интенсивности определяется по формуле:

$$И = \frac{ОКЭ}{Т} \times 200$$

где ОКЭ – общее количество элементов;

Т – продолжительность тренировки;

200 – коэффициент.

Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

Универсальным показателем тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе тренировочного занятия или пульсовой стоимости нагрузок.

В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.

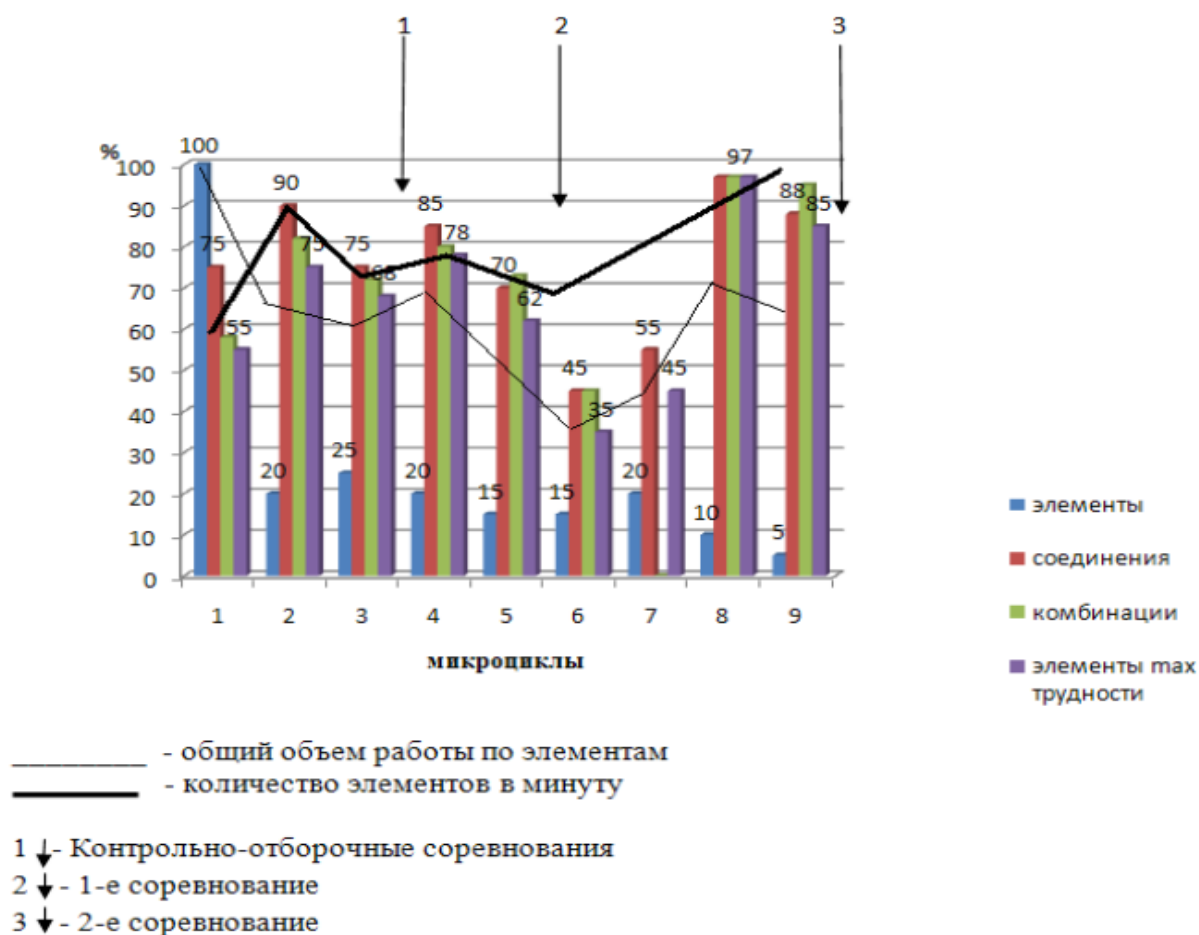
Ударное занятие характеризуется большим объёмом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объёму или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума. Разгрузочное занятие – менее 50%.

Существуют две концепции в отношении динамики тренировочных нагрузок. Одна концепция предусматривает постепенное (волнообразное) нарастание и снижение тренировочных нагрузок. Вторая – большую вариативность (скачкообразность) различных параметров тренировочных нагрузок, чередование больших, средних, малых нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и в недельных, месячных циклах.

На практике часто приходится встречаться с той и другой формой, когда плавное изменение нагрузки сменяется резкими скачками показателей объёма и интенсивности.

Начало соревновательного периода отличается высоким объёмом тренировочной нагрузки, который постепенно снижается к соревнованиям. В период первых недель предсоревновательного мезоцикла интенсивность тренировочной работы относительно низкая, затем она возрастает и вновь снижается за 5-7 дней до ответственных соревнований (рис.1).


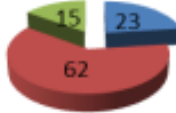


Рисунок 1. Примерная динамика тренировочной нагрузки высококвалифицированных гимнасток



Предсоревновательный мезоцикл является естественным продолжением специально подготовительного этапа и применяется для непосредственной подготовки к основному соревнованию. Его особенности определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящих соревнований и обеспечить максимальную реализацию возможностей спортсменки в решающих выступлениях. Наиболее распространенный вариант построения данного мезоцикла приведён в таблице № 5.

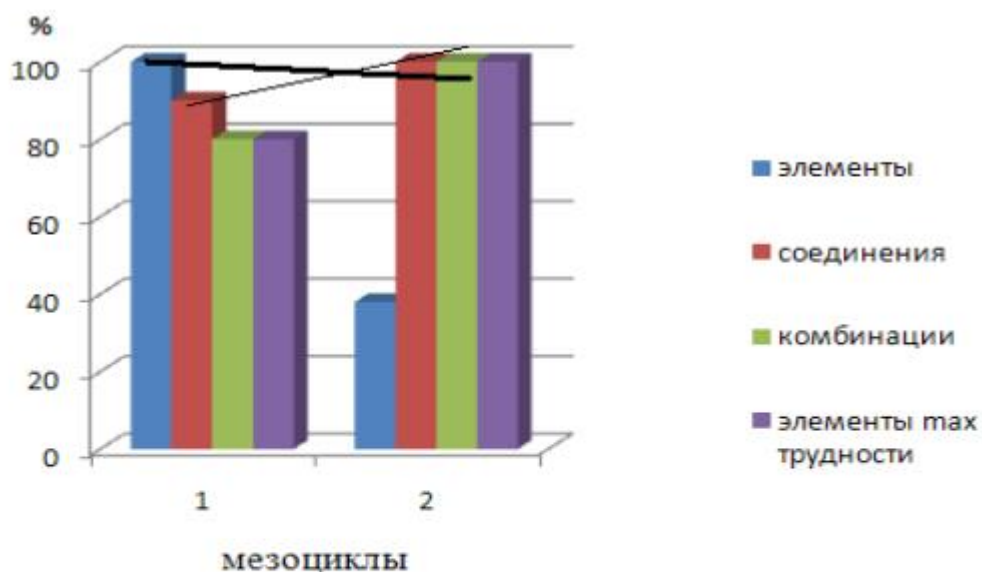
Таблица № 5

Модель предсоревновательного мезоцикла

Микроциклы	Объем	Интенсивность	Количественные показатели		Основная направленность тренировочной работы, %
			Объем (сумма элементов, соединений) M±m	Интенсивность (комбинации, элементы в минуту), M±m	
I	Большой	Низкая	4759,4±146,4 953,8±19,52	26,0±0,58 2,98±0,08	 <ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации
II	Большой	Высокая	2949,3±92,6 1154,6±36,19	36,8±1,29 4,96±0,13	 <ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации
III	Средний	Средняя	2778,8±74,53 934,6±26,47	31,0±1,04 3,95±0,07	 <ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации
IV	Большой	Высокая	29,71±47,5 1066,9±31,16	35,1±1,08 4,33±0,14	 <ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации

В соревновательном мезоцикле по сравнению с предсоревновательным уменьшается общий объём работы (по количеству элементов). Однако увеличивается доля работы по элементам тах трудности, происходит интенсификация тренировочного процесса за счёт тренировки по соединениям, частям и целым комбинациям (рис.2).

Рисунок 2. Примерная тренировочная нагрузка в предсоревновательном и соревновательном мезоцикле высококвалифицированных гимнасток



1- предсоревновательный мезоцикл

2- соревновательный мезоцикл

————— - общий объем работы по элементам


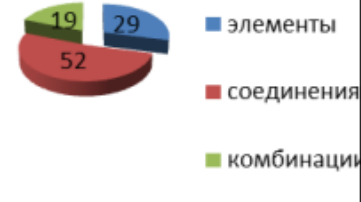

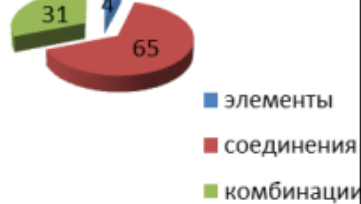
————— - количество элементов в минуту

Средние циклы тренировки состоят из различных сочетаний недельных циклов (микроструктур), отличаются друг от друга величиной и характером тренировочных нагрузок. Возможные варианты микроциклов представлены в таблице 6.

Таблица № 6

Модель соревновательного мезоцикла

Микроциклы	Объем	Интенсивность	Количественные показатели		Основная направленность тренировочной работы, %
			Объем (сумма элементов, соединений) M±m	Интенсивность (комбинации, элементы в минуту), M±m	
V	Средний	Средняя	2238,1±64,84 796,5±14,26	29.3±0,27 3,7±0,11	<ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации

VI	Низкий	Средняя	1682,1±51,68 567,3±14,43	19,7±0,57 3,53±0,11	 <p>■ элементы ■ соединения ■ комбинации</p>
VII	Средний	Средняя	2115,2±40,83 691,2±17,45	19,8±0,42 3,89±0,10	 <p>■ элементы ■ соединения ■ комбинации</p>
VIII	Большой	Высокая	3156,3±84,87 1279,8±43,21	44,8±1,53 4,64±0,16	 <p>■ элементы ■ соединения ■ комбинации</p>
IX	Средний	Высокая	2877,7±94,41 1163,6±46,35	44,6±1,74 5,3±0,20	 <p>■ элементы ■ соединения ■ комбинации</p>

В соревновательном периоде возможны и другие варианты мезоциклов. По мере приближения к соревнованию изменяется не только количественная сторона выполнения нагрузки, но и качественная. От гимнасток требуется стабильное и выразительное выполнение целых комбинаций. В связи с этим увеличивается психическая напряженность занятий.

Аналогичная тенденция наблюдается не только в индивидуальных, но и в групповых.

В предсоревновательном мезоцикле характерна тренировка по элементам (совершенствование индивидуальной техники) в парах (переброски, броски предметов), по соединениям, где отрабатываются синхронность работы, выполняются «черновые варианты» целых комбинаций (2-3 за занятие). В соревновательном мезоцикле целые комбинации выполняются по 7-12 раз в день (при двухразовых тренировках 5-7 раз в основном занятии, 2-5 – в дополнительном), а также продолжается совершенствование отдельных, наиболее сложных соединений.

Для переходного периода характерным является восстановительно-поддерживающий мезоцикл с «мягким» тренировочным режимом, с использованием эффекта «переключения» для исключения монотонности в тренировке.

Мероприятия, содействующие оптимальному течению восстановительных процессов, восстановительно-разгрузочные мезоциклы применяются внутри периода основных соревнований (между соревновательными мезоциклами) т.е. промежуточные.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для художественной гимнастики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Таблица № 7

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	Этап высшего спортивного мастерства
Для женщин					
1	Общая физическая подготовка (%)	40	10	4	2
2	Специальная физическая подготовка (%)	22	20	12	10
3	Участие в соревнованиях (%)	2	4	6	8

4	Техническая подготовка (%)	30	56	65	67
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская подготовка (%)	-	-	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	7	8	8
Для мужчин					
1	Общая физическая подготовка (%)	40	10	8	6
2	Специальная физическая подготовка (%)	22	22	20	20
3	Участие в соревнованиях (%)	2	4	5	6
4	Техническая подготовка (%)	30	54	54	55
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская подготовка (%)	-	-	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	7	8	8

Таблица № 8

Годовой учебный тематический план подготовки (для женщин)

№ 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			Этап высшего спортивного мастерства	
		До года			Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет						
		Недельная нагрузка в часах														
		4,5	5	6	6	8	12	13	14	16	18	20	22	24	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
		2 часа			2 часа		3 часа			3 часа		4 часа			4 часа	
		Наполняемость групп (человек)														
		от 12 до 24 человек			от 12 до 24 человек		от 5 до 10 человек			от 5 до 10 человек		от 2 до 4 человек			от 1 до 2 человек	
		1.	Общая физическая подготовка	92	103	124	124	166	38	40	44	50	58	42	46	50
2.	Специальная физическая подготовка	48	52	60	60	84	124	135	148	168	190	126	140	152	160	222
3.	Участие в соревнованиях	6	6	8	8	9	24	26	30	34	38	84	92	100	100	134
4.	Техническая подготовка	70	78	94	94	124	368	400	424	487	546	662	728	796	822	1090
5.	Тактическая подготовка	3	3	4	4	5	7	7	8	9	10	11	12	13	13	17
6.	Теоретическая подготовка	3	3	4	4	5	7	7	8	9	10	11	12	13	13	17
7.	Психологическая подготовка	3	3	4	4	5	7	7	8	9	10	11	12	13	13	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	6	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	6	6	7	9

10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	7	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	3	4	20	22	24	28	32	37	41	44	45	62
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	4	5	20	23	25	29	33	36	40	45	46	61
Всего часов в год		234	260	312	312	416	624	676	728	832	936	1040	1144	1248	1248	1664

Таблица № 9

Годовой учебный тематический план подготовки (для мужчин)

№ 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			Этап высшего спортивного мастерства	
		До года			Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет						
		Недельная нагрузка в часах														
		4,5	5	6	6	8	12	13	14	16	18	20	22	24	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
		2 часа			2 часа		3 часа			3 часа		4 часа			4 часа	
		Наполняемость групп (человек)														
		от 12 до 24 человек			от 12 до 24 человек		от 5 до 10 человек			от 5 до 10 человек		от 2 до 4 человек			от 1 до 2 человек	
		1.	Общая физическая подготовка	92	103	124	124	166	62	68	73	50	58	94	102	112
2.	Специальная физическая подготовка	48	52	60	62	84	156	168	180	168	190	204	226	248	248	332
3.	Участие в соревнованиях	6	6	8	8	9	23	25	27	34	38	42	46	50	74	82
4.	Техническая подготовка	70	78	94	92	124	312	338	364	487	546	572	630	686	686	914
5.	Тактическая подготовка	3	3	4	4	5	7	7	8	9	10	11	12	13	13	17
6.	Теоретическая подготовка	3	3	4	4	5	7	7	8	9	10	11	12	13	13	17
7.	Психологическая подготовка	3	3	4	4	5	7	7	8	9	10	11	12	13	13	17
8.	Контрольные	3	6	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

	мероприятия (тестирование и контроль)															
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	6	6	7	9
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	7	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	3	4	20	23	25	28	32	37	41	45	45	63
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	4	5	21	24	26	29	33	38	42	46	46	64
Всего часов в год		234	260	312	312	416	624	676	728	832	936	1040	1144	1248	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастами и гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание моральных качеств гимнастов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям и товарищам.

Цели:

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита обучающихся формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности обучающихся и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодёжной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Таблица № 10

Годовой календарный план воспитательной работы

№ п\п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	В течение года

		спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом 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.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением	В течение года

	<p>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 современной обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях</p>	<p>именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждение на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p>
4.	<p>Развитие творческого мышления</p>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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</p>	<p>В течение года</p>

Календарный план воспитательной работы по месяцам

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
СЕНТЯБРЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Участие в субботниках.		
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!».		
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований.	НП, УТ	Ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ПДД».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков обучающихся». Выбор родительского актива.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Вот она, такая моя родина большая».	Все	Тренеры-преподаватели
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
ОКТАБРЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа: «Дисциплина и дисциплинированность. Я иду на тренировку».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
	2. Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе».		
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены».	НП, УТ	Ст. инструктор-методист
Безопасная	1. Беседа «Пиво и пивной	Все	Тренеры-

жизнедеятельность	алкоголизм».		преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Токсикомания среди подростков».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями		
Патриотическое воспитание	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
НОЯБРЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам». ГТО.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Эстетическое Воспитание Развитие творческого мышления	1. Беседа: «Мои предки в труде и в бою».	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
	2. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте».		
Патриотическое воспитание	1. Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
ДЕКАБРЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Открытые турниры по культивируемым видам спорта, посвященных Всемирному Дню	НП, УТ	Тренеры-преподаватели

	борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков».		
Нравственное воспитание	2. Дружеская встреча между детьми, по причине болезни «Улыбка – лучшее лекарство».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Спортивные выступления на празднике «Новый год».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Правила поведения на тренировках в спортивном зале».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
ЯНВАРЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа с детьми по профилактике суицида: «Развитие личности в подростковом возрасте».	УТ, ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Выставка рисунков «Спор в нашей жизни».	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа о вреде наркотиков.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей».	НП	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		

Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
ФЕВРАЛЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Месячник военно-патриотической работы.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное Воспитание Развитие творческого мышления	1. Беседа: «Творческие люди России».	УТ, ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении Неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа: «Меры предосторожности и правила поведения на льду».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как заметить надвигающийся суицид».	УТ, ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
МАРТ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа: «Моральный кодекс спортсмена».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Участие во внутришкольных мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа о вреде курения	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по правилам преподаватели безопасности для спортсменов в зале художественной гимнастики.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Тревожность и её влияние на развитие личности».	УТ, ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-

	2. Индивидуальные беседы с родителями		методист
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
АПРЕЛЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Участие в городских и в школьных субботниках.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание Развитие творческого мышления	1. Проведение месячника профилактики суицидального поведения.	НП	Тренеры-преподаватели
	2. Всемирный день здоровья.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа: «Первая помощь пострадавшему при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	УТ, ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
МАЙ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Участие в митинге и параде в честь Дня Победы.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Нравственное воспитание Развитие творческого мышления	1. Участие в демонстрации трудящихся.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «Правила поведения при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа: «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».		
Работа с родителями	1. Итоговое родительское собрание, посвященное	Все	Тренеры-преподаватели,

	окончанию учебного года. 2. Дни открытых дверей для родителей.		ст. инструктор-методист, директор
Инструкторская и судейская практика	1. Приобретение навыков судейства на внутришкольных соревнования	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
ИЮНЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Участие в уборке мест занятий и прилегающих территорий.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседы «Люблю родной край»	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Кросс «Мы за здоровый образ жизни».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Мероприятия на летних оздоровительных лагерях. Спортивные и подвижные игры.	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время.	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
Инструкторская и судейская практика	1. Приобретение навыков судейства на внутришкольных соревнования	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
АВГУСТ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренер-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Полезным быть своей стране».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	НП, УТ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа: «Оказание первой доврачебной помощи».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта.		

Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели

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

Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. (по другим данным - значительно раньше) и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг — это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время, вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов.
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.
- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При реализации настоящей программы необходимо:

- формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;
- обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;
- создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;
- обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Спортивной школе разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещённых в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию.
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет нечетырехлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и

реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путём объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать её предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Таблица № 12

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение курса дистанционного обучения «Ценности спорта» для детей в возрасте от 7 до 13 лет.	1 раз в год	Прохождение курса в январе текущего года на сайте РусАда. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение курса дистанционного обучения «Ценности спорта» для детей в возрасте от 7 до 13 лет и (или) курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов.	1-2 раза в год	Прохождение курса в январе текущего года на сайте РусАда. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов.	1-2 раза в год	Прохождение курса в январе текущего года на сайте РусАда. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура Допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	----------------	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими девочками. Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
3. Знать правила соревнований, систематически 4–6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.
4. Получить звание «Юный спортивный судья», «Спортивный судья».

Таблица № 13

Примерное содержание тренерско-инструкторской практики.

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки				Группы ССМ	Группы ВСМ
	1	2	3	4-5		
Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	-	-	+	+	+	+
Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции).	-	+	+	+	+	+
Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории художественной гимнастики.	-	-	-	-	+	+
Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнасткам своей группы.	-	-	-	+	+	+
Шефство над одной-двумя спортсменками-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики	-	-	-	+	+	+
Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками	-	-	-	-	+	+
Самостоятельная работа в качестве	-	-	-	-	+	+

инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике.						
---	--	--	--	--	--	--

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, привлечения спортсменок к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (таблица № 14).

Гимнастки должны принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для гимнасток этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица № 14

Примерное содержание подготовки судей по спорту.

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки				Группы ССМ	Группы ВСМ
	1	2	3	4-5		
Понятие о десятибалльной системе оценки гимнастических упражнений.	+	-	-	-	-	-
Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении.	+	+	+	+	+	+
Классификация ошибок.	+	+	-	-	-	-
Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания).	+	+	+	+	+	+
Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей.	-	+	+	+	+	+
Классификация ошибок и сбавки.	-	-	+	+	+	+
Судейские бригады, группы судей.	-	-	-	+	+	+
Судьи по Трудности, Артистизму и Исполнению.	-	-	-	+	+	+
Судейство соревнований по СФП.	-	-	+	+	+	+
Судейство первенств СШ среди групп начальной подготовки (3-2 юн. разряды).	-	-	-	+	+	+
Судейство на школьных соревнованиях в качестве судей по Трудности, Артистизму и Исполнению.	-	-	-	+	+	+
Обучение записи упражнения с помощью символов.	-	-	-	+	+	+

Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство районных и городских соревнований.	-	-	-	-	+	+
---	---	---	---	---	---	---

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих художественной гимнастке вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приёмы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановлений предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию

- восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист.

Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (тёплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микро- и макроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями;
- лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных, спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 15

Возрастные особенности

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
6–7 лет	Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для	

	начала регулярных занятий спортом	
	1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и не устойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
	2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости
	3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений.
	4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны	Нагрузки должны быть небольшого объёма, умеренной интенсивности и носить дробный характер
	5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика — до 15 мин	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено
	6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой
	7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров
7–11 лет	Развитие в младшем школьном возрасте идёт относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие	
	1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств	Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты
	2. Значительного развития достигает кора головного мозга, II сигнальная система, слова имеют все большее значение	Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы
	3. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения	В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объёме

11–15 лет	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желёз внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма	
	1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры	Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки
	2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств	Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Необходимо больше терпения и упорства.
	3. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.
	4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям	Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.
15–18 лет	Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов.	

Медицинские контроль

Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- электрокардиографическое исследование;
- клинический анализ крови и мочи;
- обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

В задачи медицинского обеспечения входят:

- диагностика спортивной пригодности ребёнка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния;
- контроль переносимости нагрузок в занятии;
- оценка адекватности средств и методов в процессе ТС (тренировочных сборов);

- санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания гимнасток;
- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменок в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий, а именно:

- организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за гимнастками;
- проведение профилактических, и лечебных мероприятий;
- текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий;
- проведение с юными гимнастками бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Все поступающие в СШ дети представляют справку от спортивного врача городской, областной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все спортсменки должны пройти углубленное обследование. Кроме этого, повторные этапные обследования (ЭО) проводятся до начала и в конце ТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют гимнастки, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т. п.) в динамике их развития с учётом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных гимнасток на тренировках и соревнованиях. Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям.

Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить профилактическое лечение – давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж, направлять спортсменов к специалистам для санации очагов хронической инфекции.

Таблица № 16

Формы медико-биологического контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, ЭКГ, анализы крови и мочи
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений - травм и заболеваний.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению

	2.Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3.Оценка функциональной подготовленности после определённого этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, ЭКГ, анализы
Текущее	1.Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2.Выявление отклонений в состоянии здоровья и назначение своевременных лечебно-профилактических мероприятий	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие

Восстановительные мероприятия

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 тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного 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 чёткого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-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: тёплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1–2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений. Точное значение слова «релаксация» в переводе с латыни - расслабление, снятие напряжения. Снять эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций, настроить ребёнка на предстоящую работу, научить его саморегуляции помогут расслабляющие упражнения, данные в системе «Расслабление по контрасту с напряжением».

Применение физических средств восстановления в тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов.

Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т. е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:

- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают т о н и з и р у ю щ у ю направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;

- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, временному снижению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают р е л а к с и р у ю щ у ю направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке или ко второй половине игрового дня) за счёт мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

Использование физических средств восстановления релаксирующей направленности после тренировочного или соревновательного дня обеспечивает максимально быстрое снижение функциональной активности организма спортсменов, за счёт преобладания процессов торможения в ЦНС, снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая, в итоге, «отставленное» восстановление спортсменов, и создавая условия для формирования наиболее оптимальной готовности последних к следующему дню.

Таблица № 17

Технологические режимы физических средств восстановления, используемые в соревновательном периоде подготовки гимнасток

Физические средства восстановления	Технологические режимы	
	Вариант-1	Вариант-2
Ручной массаж	Работа выполняется на мышцах и соединительнотканых структурах с использованием приёмов: поглаживание, выжимание, вибрация от 1,5 до 2 мин, растирание от 1 до 2 мин., разминание на мышцах от 2 до 6 мин.	Преимущественное воздействие на соединительнотканые структуры с использованием приёмов: поглаживание, выжимание, вибрация от 1,5 до 2 мин., разминание от 2 до 6 мин. на рабочем сегменте
Гидровоздействия	Давление воды на уровне порога болевой чувствительности (1,3-2,5 атм.), время воздействия – до появления эритемы на массируемом сегменте, температура воды 20°C, продолжительность сеанса - 15-17 мин.	Давление воды на уровне болевой чувствительности (1,3–2,5 атм.), время воздействия – до появления эритемы на массируемом сегменте, температура воды 38-40°C, продолжительность сеанса 15-17 мин.
Вибровоздействия	Вибромассаж области спины в сочетании с вибростимуляцией от 10-30 с на верхних и от 15-40 с - нижних конечностях.	
Термовоздействия		Температура воздуха 70-90°C, отн. влажность – 10-15 %, выполняется в 2 захода в сауну до обильного потоотделения и первых неприятных ощущений

		(5-12 мин.)
	Тонизирующая направленность	Релаксирующая направленность

Физические средства восстановления в течение дня при наличии двух тренировок могут выглядеть следующим образом (Рис. 3)

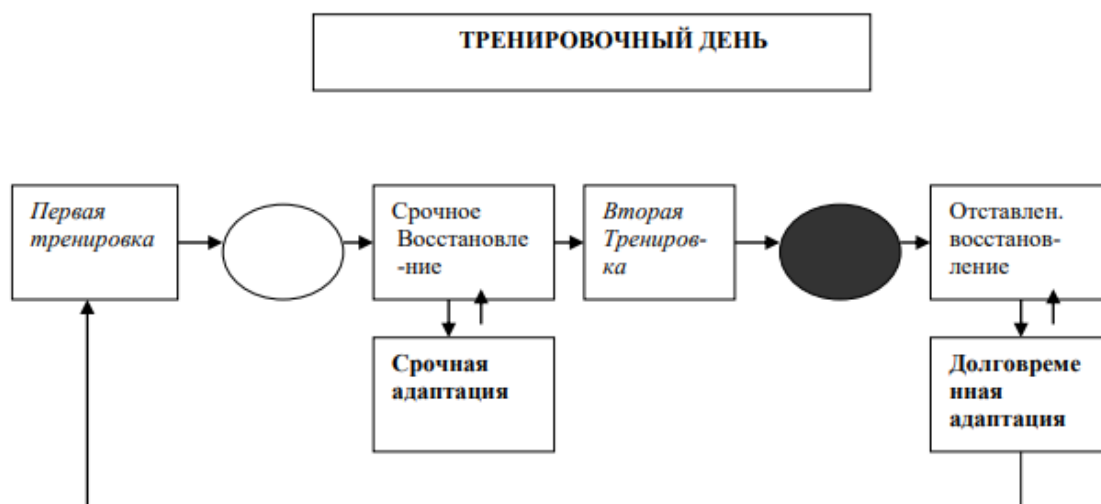


Рис. 1. Использование физических средств восстановления в режиме тренировочного дня на этапе предсоревновательной подготовки.



- физические средства восстановления тонизирующей направленности;



- физические средства восстановления релаксирующей направленности.

Таблица № 18

Организация восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям и во время лагерных сборов

Время применения	Мероприятия
Перед тренировками	Самомассаж
	Витамин С + 20-30 мл шиповника
	Установка на тренировку, положительный фон
	Самонастройка
Во время тренировки	Рациональное построение тренировочного занятия
	Разнообразие средств и методов тренировки
	Адекватные интервалы отдыха
	Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекция
	Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы
	Идеомоторная тренировка
Спортивные напитки	
После зарядки или	Непродолжительный контрастный душ

утренней тренировки	Лёгкий массаж, самомассаж, растирание болезненных участков
	Витамины (во время завтрака)
	Непродолжительная беседа или теоретическое занятие
	Активный или пассивный отдых, прогулка на воздухе, экскурсия, слушание музыки
После 1-й тренировки (день)	Тёплый душ
	Общий массаж
	Кислородотерапия
	Поливитамины (во время обеда)
	Дневной сон
После 2-й тренировки (вечер)	Успокаивающий душ или ванна
	Расслабляющий массаж
	Психорегулирующая тренировка
	Поливитамины, глюконат кальция (во время ужина)
	Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия
	Ночной сон
2 раза в неделю	Баня (паровая или сауна)
	Свободное плавание в бассейне
	Кратковременное УФО или солярий
1 раз в неделю	День профилактического отдыха

Строгое соблюдение технологических режимов физических средств восстановления, обеспечивающих соответствующую направленность действия, и своевременность их сочетания в режиме дня, позволит управлять восстановительными процессами спортсменов и повышать их функциональные возможности.

Сочетание физических средств восстановления тонизирующей и релаксирующей направленности создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» эффектов восстановления, благодаря которому имеется возможность изменять функциональную активность организма спортсменов в зависимости от задач тренировочного процесса, выводя их на качественно более высокий уровень функционирования.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки (6–7 лет)

1. изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
2. повысить уровень физической подготовленности;
3. овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
4. получить общие знания об антидопинговых правилах;
5. соблюдать антидопинговые правила;
6. принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
7. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
8. выполнять нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
9. получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) (8–11 лет)

1. повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2. изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
3. соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
4. изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
5. овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
6. изучить антидопинговые правила;
7. соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
8. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
9. принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
10. принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;
11. получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства (12–20 лет)

1. повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2. соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
3. приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
4. овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
5. выполнить план индивидуальной подготовки;
6. закрепить и углубить антидопинговые правила;
7. соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
8. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
9. продемонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
10. показать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
11. принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
12. получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства (15 лет и старше)

1. совершенствовать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2. соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
3. выполнить план индивидуальной подготовки;
4. знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
5. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
6. принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
7. показать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «мастер спорта России» или выполнить нормативы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
8. достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации
9. продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов упражнений. Перечня тестов и (или) вопросов по видам

подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результата обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

- личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «художественная гимнастика», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

- спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапа спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

- соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика», отображены в таблице № 19.

Таблица № 19

Влияние физических качеств на результативность гимнастики

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

Под *быстротой* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость

одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Под *координацией* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы её проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

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

Таблица № 20

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП 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 лёжа 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 её стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.		«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 лёжа	балл	«5» - кисти рук в упоре у пяток; «4» - расстояние от кислей рук до пяток 2–5 см; «3» - расстояние от кислей 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 кислей рук до пяток 2–5 см; «2» - расстояние от кислей рук до пяток 4–5 см; «1» - расстояние от кислей 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 бёдер 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 её вперёд	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, стопы 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 90° , сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнить 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 вперёд из положения стоя до касания пола руками	балл	«5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удержать 3 с; «4» - касаться пола при покачивании, ноги прямые; «3» - не достаёт до пола до 5–10 см; «2» - не достаёт до пола до 10–20 см.
3.2	Исходное положение – лёжа 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 счёт 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 вперёд из положения стоя до	балл	«5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удержать 3 с;

	касания пола руками		«4» - касаться пола при покачивании, ноги прямые; «3» - не достаёт до пола до 5–10 см; «2» - не достаёт до пола до 10–20 см.
4.2	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине	балл	«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» - небольшое отклонение от формы; «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45 ⁰ , руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение плеч от вертикали более 45 ⁰ , форма удерживается.
4.3	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» - с небольшим поворотом бёдер внутрь; «3» - с небольшим поворотом бёдер внутрь, прогибом в поясничном отделе туловища; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см.
4.4	Наклон вперёд в положении сидя ноги врозь, руки вперёд. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» - в наклоне вперёд 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 от груди до пола 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену, 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 балансировочными движениями руками).
4.6	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнить поочередно одной и другой рукой	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и 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 вращение рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7	5 прыжков на двух ногах	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи

	через скакалку с вращением её вперёд		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 лёжа. 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» и 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 уровень;
- 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
1. Для девочек			
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 захватом 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» - расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см с поворотом бёдер внутрь.
1.2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бёдер 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 бёдер внутрь.
1.3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперёд 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 положение рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положение рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положение рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положение рук.
1.4	Из положения лёжа на спине, ноги вперёд, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оценивается 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 лёжа на животе, руки вперёд, 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 доходит до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника не доходит до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд 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 прыжками с одним вращением.
1.7	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноимённой рукой «в кольцо». Тоже 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 вперёд; 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 параллельна полу; «1» - нога параллельна полу, с заворотом бёдер.
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, приводящим 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	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;

	вверх, ловля левой с вращением. То же с другой рукой		«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	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» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; «1» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.
2.2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бёдер 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 бёдер внутрь.
2.3	Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более; «4» - расстояние ниже уровня скамейки 8–9 см; «3» - расстояние ниже уровня скамейки 5–7 см; «2» - расстояние ниже уровня скамейки 3–4 см; «1» - расстояние ниже уровня скамейки 0–2 см.
2.4	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине	балл	«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» - небольшое отклонение от формы; «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45°, руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45°, форма удерживается; «1» - форма определяется, не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.
2.5	Прогибы назад из	балл	«5» - 9 раз прогнуться выше 45°, ноги

	положения лёжа на животе, рук согнуты за головой (за 10 с)		вместе; «4» - 8 раз прогнуться выше 45 ⁰ , ноги и руки слегка разведены; «3» - 7 раз прогнуться выше 45 ⁰ , ноги и руки слегка разведены; «2» - 6 раз прогнуться до 45 ⁰ по отношению корпуса к полу ноги и руки слегка разведены; «1» - 5 раз прогнуться до 45 ⁰ по отношению корпуса к полу с разведёнными и согнутыми ногами.
2.6	Упражнение «Складка-книжка» из положения лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближённого к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	балл	«5» - 10 раз; «4» - 9 раз; «3» - 8 раз; «2» - 7 раз; «1» - 6 раз.
2.8	Исходное положение – упор лёжа. 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 разгибание ног; «1» - 2 раза руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.
2.9	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд 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 прыжками с одним вращением.
2.10	Лазание по канату с помощью ног (без учёта 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»,	балл	«5» - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень

	свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед – в стороны, удерживать 5 с		горизонталь и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, рука 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 ⁰ , недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 ⁰ , 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 балансирующих движений; «4» - фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансирующими движениями в тазобедренных суставах; «3» - фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансирующими движениями в суставах ног и туловища; «2» - кратковременная (1с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия; «1» - кратковременная (1с) фиксация стойки, положение тела – прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.
2.13	Исходное положение – стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 ⁰ («шпене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска – 1,5–2 роста)	балл	«5» - 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой 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 вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном

			положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга;
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 уровень;
- 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 СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА».

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захватом 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 бёдер 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 бёдер внутрь.
1.3	Наклон назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170 ⁰ –180 ⁰ , боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноимённой ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноимённой ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноимённой ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноимённой ноги, небольшое разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰ ; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноимённой ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰ .
1.4	Из положения «лёжа на	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения

	спине», ноги вперёд, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с		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 «лёжа на животе, руки вперёд, параллельно друг другу», 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 доходит до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника не доходит до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд 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 разноимённой рукой «в кольцо». Тоже 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° , линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180° , линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда близко к 175° – 160° , грудной отдел отклонён от вертикали; «2» - амплитуда близко к 160° – 145° , туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145°
1.9	Равновесие в стойке на полупальцах, другая вперёд-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - амплитуда 180° и более, туловище близко к вертикально; «4» - амплитуда близко к 180° , туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160° – 145° ; «2» - амплитуда 135° , на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135° , на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10	Переворот вперёд с	балл	«5» - демонстрация шпагата в трёх фазах

	правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левый. То же с другой ноги		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°.
1.11	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левый. То же с другой ноги	балл	«5» - фиксация шпагата в трёх фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135°.
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 полупальцах; «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 с другой рукой	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах, с незначительным отклонением туловища от вертикали; «3» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и перемещения в границах круга; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и перемещения 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	Шпагаты с правой и левой	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым

	ноги		бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола 1–5 см; «3» - расстояние от пола 6–10 см; «2» - расстояние от пола 10–15 см, 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 бёдер 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 бёдер внутрь.
2.3	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине	балл	«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» - небольшое отклонение от формы; «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45 ⁰ , руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45 ⁰ , форма удерживается; «1» - форма определяется, не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.
2.4	Наклон вперёд, 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 положения лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближённого к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: «5» - 12 раз; «4» - 11 раз; «3» - 10 раз; «2» - 9 раз; «1» - 8 раз.
2.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	балл	«5» - 20 раз; «4» - 18 раз; «3» - 16 раз; «2» - 14 раз; «1» - 12 раз.
2.7	В вися на шведской стенке – поднятие ног до угла	балл	«5» - 6 раз поднять ноги до угла 180 ⁰ , до касания верхней рейки и 2 раза выше

	180 ⁰ , 8 раз		горизонтали; «4» - 5 раз поднять ноги до угла 180 ⁰ , до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» - 4 раза поднять ноги до угла 180 ⁰ , до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали; «2» - 3 раза поднять ноги до угла 180 ⁰ , до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «1» - 8 раз выше горизонтали.
2.8	Из исходного положения из положения лёжа на животе – прогибы назад, рук согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5» - 10 раз прогнуться выше 45 ⁰ , ноги вместе; «4» - 9 раз прогнуться выше 45 ⁰ , ноги и руки слегка разведены; «3» - 8 раз прогнуться выше 45 ⁰ , ноги и руки слегка разведены; «2» - 7 раз прогнуться до 45 ⁰ по отношению корпуса к полу ноги и руки слегка разведены; «1» - 6 раз прогнуться до 45 ⁰ по отношению корпуса к полу с разведёнными и согнутыми ногами.
2.9	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперёд – в стороны, удерживать 5 с	балл	«5» - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, рука вперёд – в стороны; «4» - сохранение равновесия 4–5 с, форма с небольшими отклонениями; «3» - сохранение равновесия 3–4 с, нога на уровне не ниже 45 ⁰ , недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повёрнут в сторону; «2» - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 ⁰ , недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повёрнут в сторону; «1» - сохранение равновесия 2 с, серьёзные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.10	Прыжок с поворотом на 720 ⁰ градусов, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	«5» - прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга; «4» - прыжок с незначительными отклонениями от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга; «3» - прыжок с отклонениями от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены,

			<p>приземление одно ногой за линию круга; «2» - прыжок с отклонениями от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга; «1» - прыжок с отклонениями 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 Фиксация стойки на руках на полу	балл	<p>«5» - выполняется слитно и энергично, за счёт максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полёта и высотой отскока; «4» - выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»; «3» - выполняется слитно, но с потерей темпа, слабое отталкивание прямыми руками, полётная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»; «2» - выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, слабое отталкивание прямыми руками, полётная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»; «1» - выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полётная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя».</p>
2.12	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд за 10 с	балл	<p>«5» - 38–39 раз; «4» - 36–37 раз; «3» - 34–35 раз; «2» - 31–33 раза; «1» - 29–30 раз.</p>
2.13	Исходное положение стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперёд за 10 с	балл	<p>«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</p>

			от плоскости, потеря равновесия, незначительная, 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 из 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.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивные разряды – «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 уровень;
- 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 ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА».**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
1.1	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бёдер 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 бёдер внутрь.
1.2	Наклон назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170 ⁰ –180 ⁰ , боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноимённой ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноимённой ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноимённой ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноимённой ноги, небольшое разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰ ; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноимённой ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰ .
1.3	Из положения «лёжа на спине», ноги вперёд, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 15 раз; «4» - 14 раз; «3» - 13 раз; «2» - 12 раз; «1» - 11 раз

1.4	Из положения «лёжа на животе, руки вперёд, параллельно друг другу», 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 доходит до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника не доходит до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.5	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд за 10 с	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раза; «2» - 13 раза; «1» - 12 раза.
1.6	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноимённой рукой «в кольцо». То же с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 8 с; «4» - сохранение равновесия 7 с; «3» - сохранение равновесия 6 с; «2» - сохранение равновесия 5 с; «1» - сохранение равновесия 4 с.
1.7	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке	балл	«5» - амплитуда более 180° , туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180° , туловище незначительно отклонено от горизонтали; «3» - амплитуда близко к 175° – 160° , туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160° – 145° , туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145° , туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8	После выполнения 5 кувырков вперёд переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180° , туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160° – 145° , на низких полупальцах; «2» - амплитуда 135° , на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135° , на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9	Переворот вперёд с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левый. То же с	балл	«5» - демонстрация шпагата в трёх фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;

	другой ноги		«2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135°.
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальце с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» - переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» - переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» - переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» - переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой	балл	«5» - 3–4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 3–4 броска на высоких полупальцах, с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 3–4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
2. Для мужчин			
2.1	Шпагаты 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.
2.2	Исходное положение – поперечный шпагат. Наклон вперёд. Фиксация положения 10 счётов	балл	«5» - сед, угол в ногах 180°, в наклоне спина прямая, ноги выпрямлены, руки в стороны; «4» - не выполнение одного из критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 160°; «3» - не выполнение двух из критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 140°.
2.3	Подтягивание в висе на	балл	«5» - 10 раз;

	перекладине (или шведской стенке)		«4» - 8 раз; «3» - 6 раз; «2» - 4 раз; «1» - 2 раз.
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	балл	«5» - 20 раз; «4» - 18 раз; «3» - 16 раз; «2» - 14 раз; «1» - 12 раз.
2.5	В висе на шведской стенке – поднимание ног до угла 180°	балл	5» - 10 раз поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки; «4» - 7 раз поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» - 5 раз поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «2» - 3 раза поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки и 7 раз выше горизонтали; «1» - 2 раза поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки и 8 раз выше горизонтали;
2.6	Исходное положение - сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м	балл	«5» - преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа; «4» - преодоление 4 м каната; «3» - преодоление 3 м каната; «2» - преодоление 2 м каната; «1» - преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа.
2.7	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд за 10 с	балл	«5» - 40 раз; «4» - 38–39 раз; «3» - 35–37 раз; «2» - 33–34 раза; «1» - 31–32 раз.
2.8	Сальто назад с места, толчком двумя ногами, стоя в квадрате 50*50 см	балл	«5» - чёткая форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги без схождения с места; «4» - чёткая форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком, не покидая пределы квадрата (касание линии стопой считается нахождением в квадрате); «3» - нечёткая, не фиксированная форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком за пределы квадрата (одной или двумя

			<p>стопами);</p> <p>«2» - нечёткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией квадрата);</p> <p>«1» - нечёткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или без за пределы квадрата).</p>
2.9	Стоя в круге диаметром 1 метр, бросок палки с последующим выполнением прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 360 ⁰ и ловля палки	балл	<p>«5» - 9 бросков, точное положение звеньев тела, без потери темпа;</p> <p>«4» - 7 бросков без выхода из круга и перемещений;</p> <p>«3» - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга;</p> <p>«2» - 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга;</p> <p>«1» - 2 броска с выходом за границы круга.</p>
2.10	Исходное положение - основная стойка. Жонглирование булавами одной рукой, не сходя с места	балл	<p>«5» - 6 бросков, точное положение частей тела;</p> <p>«4» - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали;</p> <p>«3» - 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более 1 шага.</p>
2.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивные разряды – «мастер 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 уровень;
- 3,4–3,0 - ниже среднего;
- 2,9–0,0 - низкий уровень.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

С учётом специфики вида спорта «художественная гимнастика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «художественная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями её называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учётом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает – 20-30% общего объёма работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объём работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объём работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объём упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объём работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «художественная гимнастика» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учёт информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «художественная гимнастика».

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы дополнительной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «художественная гимнастика» 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 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 дополнительно образовательной программы спортивной подготовки обучающихся

Примерная рабочая программа этапа начальной подготовки

тренера-преподавателя МБОУ «Сегежская СШ»

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Отделение (вид спорта): художественная гимнастика

Группа, этап подготовки: НП до года обучения, НП свыше года обучения

Сроки реализации программы: 2-3 года

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной осанки.

2. Развитие физических способностей и физических качеств.
3. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов: равновесий, прыжков и поворотов, и работы с предметом: скакалка, обруч, мяч и булавы.
4. Развитие специфических качеств (танцевальности, музыкальности, выразительности и артистичности и красоты движений).
5. Формирование устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой.

Таблица № 24

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП до года обучения
4,5 часа в неделю**

<i>Виды подготовки</i>	<i>Сентябрь</i>	<i>Октябрь</i>	<i>Ноябрь</i>	<i>Декабрь</i>	<i>Январь</i>	<i>Февраль</i>	<i>Март</i>	<i>Апрель</i>	<i>Май</i>	<i>Июнь</i>	<i>Июль</i>	<i>Август</i>	<i>Всего</i>
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	6	7	7	8	7	8	9	8	92
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5	48
Участие в соревнованиях				1	1	1	1	1	1				6
Техническая подготовка	6	6	6	6	4	5	6	6	5	6	7	7	70
Тактическая подготовка	1			1			1						3
Теоретическая подготовка		1			1			1					3
Психологическая подготовка			1			1			1				3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1								1	1			3
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия			1			1			1				3
Восстановительные мероприятия				1			1			1			3
Общее количество часов в год	20	19	20	21	14	19	20	20	20	20	21	20	234

Таблица № 25

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП до года обучения
5 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	6	8	9	9	8	9	9	9	103
Специальная физическая подготовка	4	5	4	5	3	5	4	5	3	5	4	5	52
Участие в соревнованиях				1	1	1	1	1	1				6
Техническая подготовка	6	7	7	6	5	6	6	7	6	7	8	7	78
Тактическая подготовка	1			1			1						3
Теоретическая подготовка		1			1			1					3
Психологическая подготовка			1			1			1				3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3								3				6
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия			1			1				1			3
Восстановительные мероприятия				1			1				1		3
Общее количество часов в год	23	22	22	23	16	22	22	23	22	22	22	21	260

Таблица № 26

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП до года обучения
6 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	11	10	11	11	8	10	10	11	10	10	11	11	124
Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	3	5	5	6	5	5	5	5	60
Участие в соревнованиях					1	1	2	2	2				8
Техническая подготовка	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8	9	7	94
Тактическая подготовка	1			1			1			1			4
Теоретическая подготовка		1			1			1			1		4
Психологическая подготовка			1			1			1			1	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2			2					2	1			7
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия			1			1			1			1	4
Восстановительные мероприятия				1			1			1			3
Общее количество часов в год	27	25	26	27	21	26	27	27	29	26	25	26	312

Таблица № 27

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП свыше года обучения
6 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	11	10	11	11	8	10	10	11	10	10	11	11	124
Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	3	5	5	6	5	5	5	5	60
Участие в соревнованиях					1	1	2	2	2				8
Техническая подготовка	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8	9	7	94
Тактическая подготовка	1			1			1			1			4
Теоретическая подготовка		1			1			1			1		4
Психологическая подготовка			1			1			1			1	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2			2					2	1			7
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия			1			1			1			1	3
Восстановительные мероприятия				1			1			1			4
Общее количество часов в год	27	26	26	27	22	27	26	27	25	27	26	26	312

Таблица № 28

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП свыше года обучения
8 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	14	15	13	14	14	14	12	15	10	15	15	15	166
Специальная физическая подготовка	7	8	8	6	5	7	7	8	6	7	8	7	84
Участие в соревнованиях				1	1	2	2	1	2				9
Техническая подготовка	10	12	11	10	8	10	10	11	11	10	11	10	124
Тактическая подготовка	1		1		1		1			1			5
Теоретическая подготовка		1		1		1		1			1		5
Психологическая подготовка			1		1		1		1			1	5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия			1			1			1			1	4
Восстановительные мероприятия	1			1			1			1		1	5
Общее количество часов в год	36	36	35	36	30	35	34	36	34	34	35	35	416

Таблица № 29

Тематическое планирование на учебный год для групп НП, до года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов			Сроки освоения
		4,5	5	6	
1.	Общая физическая подготовка:	92	103	124	сентябрь-август
	Ходьба, виды ходьбы				
	Беговые перемещения				
	Строевые упражнения, ОРУ				
	Подвижные игры				
2.	Специальная физическая подготовка:	48	52	60	сентябрь-август
	Развитие быстроты, выносливости				
	Упражнения на развитие скорости, силовых качеств				
	Растяжка. Развитие силы мышц, спины, брюшного пресса				
3.	Спортивные соревнования	6	6	8	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	70	78	94	сентябрь-август
	Упражнения б/п: наклоны, махи, волны, повороты, прыжки, захваты, равновесия				
	Работа с предметами				
	Акробатика				
	Хореография				
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	12	сентябрь-август
	Гигиена, режим дня				
	Правила поведения и ТБ				
	Терминология в художественной гимнастике				
	История развития художественной гимнастики				
6.	Контрольные мероприятия	3	6	7	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	6	7	сентябрь-август
ИТОГО:		234	260	312	

Таблица № 30

Тематическое планирование на учебный год для групп НП, свыше года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов		Сроки освоения
		6	8	
1.	Общая физическая подготовка:	124	166	сентябрь-август
	Ходьба, виды ходьбы			
	ОРУ			
	Подвижные игры			
2.	Специальная физическая подготовка:	60	84	сентябрь-август
	Развитие быстроты, выносливости Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации			
3.	Спортивные соревнования	8	9	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	94	124	сентябрь-август
	Элементы художественной гимнастики: прыжки, равновесия, повороты			
	Упражнения с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы			
	Акробатика Хореография			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	15	сентябрь-август
	Гигиена, режим дня			
	Правила поведения и ТБ			
	Терминология в художественной гимнастике История развития художественной гимнастики			
6.	Контрольные мероприятия	7	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	7	9	сентябрь-август
ИТОГО:		312	416	

Таблица № 31

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: НП до года обучения

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Хореография	Разучивание позиций I, II, III, IV, V. Терминология, история хореографии.
Акробатика	Перекаты на спине в группировке. Стойка на лопатках, кувырки вперёд, назад, боком. «Колесо».
Упражнения без предмета	Прыжки: касаясь, шагом на правую, левую ногу, наскок с двух ног касаясь на правую, левую ногу. Повороты: пассе, носок прижат к

	колену, с правой, левой ноги. Арабеск: нога прямая назад, руки в сторону. Элементы тела: шпагат на полу, руки на передней ноге, поворот на 360°, пережат из мостика назад. Равновесия: боковая нога в сторону, захват рукой пятки, стоя на правой, левой ноге, захват ноги в кольцо, руки возле ушей, правой, левой ногой.
Упражнения со скакалкой	Прыжки через скакалку вперёд, назад, скрестно, галоп в сторону, восьмёрки, манипуляции, бег через скакалку, вращение вперёд, назад

Таблица № 32

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: НП свыше года обучения

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Упражнение без предмета. Программа 2 юношеского разряда.	Состав упражнения без предмета: элементы движения тела: прыжки, равновесия, повороты, танцевальные дорожки. Прыжки толчком одной: касаясь, касаясь в кольцо, шагом, касаясь прогнувшись. Прыжки толчком двумя: касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, двумя в кольцо. Равновесия на полной стопе и на полупальце: пассе, с ногой вперёд на 90°, арабеск, аттитюд, кольцо с помощью, затяжка с прямой, равновесие в шпагат с ногой вперёд и в сторону, равновесие с ногой в сторону с наклоном корпуса с помощью и без, низкое равновесие с помощью и без. Повороты: в пассе, с ногой вперёд, арабеск, аттитюд, в кольцо с помощью, с ногой в сторону в шпагат. Танцевальные дорожки различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног.
Упражнение с обручем.	Состав упражнения с обручем имеет идентичное наличие элементов движений тела: равновесий, прыжков и поворотов. Работа предмета: каты, пережаты, вертушки на полу, вокруг кисти, головы, ног, вращения на различных частях тела: руках, ногах, голове, туловище, маленькие броски в горизонтальной плоскости, высокие броски: рукой, ногой, в горизонтальной, вертикальной плоскости, различные ловли обруча: ногой стоя, в ноги на полу со зрительным и без зрительного контроля.
Булавы	Разучивание вращений одной и двумя булавами, перебрасывание одной и двух булав на пол и на целый круг, отталкивания, пережаты по руке и по туловищу, мельницы, броски одной булавы, ловля булавы в одну и две руки.
Мяч	Разучивание пережатов по различным частям тела и по полу, обволакиваний, отбивов руками и различными частями тела от пола, отбивы от различных частей тела, броски мяча: одной и двумя руками, ловли мяча: в ноги на полу и на коленях, без зрительного контроля за головой и за спиной.
Скакалка	Совершенствование простых и скрестных прыжков, вращений скакалки в различных плоскостях. Разучивание двойных прыжков, прыжков вдвое сложенную скакалку, отбивов, эшапе, бросков: за два и один конец, ногой раскрытой и вдвое сложенной скакалки, ловли за один и два конца.

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Таблица № 33

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Первенства СШ	апрель, май учебного года	1-10 место
Выполнение 3 и (или) 2 юношеского разряда	учебный год	

Тренер-преподаватель: _____

Старший инструктор-методист: _____

Примерная рабочая программа учебно-тренировочного этапа

тренера-преподавателя МБОУ «Сегежская СШ»

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Отделение (вид спорта): художественная гимнастика

Группа, этап подготовки: до трёх лет (УТ-1, УТ-2, УТ-3) и свыше трёх лет (УТ-4, УТ-5)

Сроки реализации программы: 4-5 лет

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание. Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Развивать гибкость.
2. Развивать координационные способности.
3. Развивать скоростно-силовые способности.
4. Совершенствовать индивидуальную соревновательную программу.
5. Совершенствовать групповую соревновательную программу

Таблица № 34

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТ до трёх лет обучения
12 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	38
Специальная физическая подготовка	11	10	12	10	7	11	12	9	7	12	11	12	124
Участие в соревнованиях		4		4		4	4	4	4				24
Техническая подготовка	31	32	31	31	25	30	31	32	30	32	32	31	368
Тактическая подготовка	1		1		1		1		1	1	1		7
Теоретическая подготовка		1		1		1		1		1	1	1	7
Психологическая подготовка	1		1		1		1		1		1	1	7
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	20
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	20
Общее количество часов в год	53	54	53	56	38	53	55	53	53	52	52	52	624

Таблица № 35

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТ до трёх лет обучения
13 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	40
Специальная физическая подготовка	11	12	13	11	8	11	11	12	9	12	11	14	135
Участие в соревнованиях		4		4		4	4	4	4	2			26
Техническая подготовка	34	33	34	33	30	34	34	33	33	34	34	34	400
Тактическая подготовка	1		1		1		1		1	1	1		7
Теоретическая подготовка		1		1		1		1		1	1	1	7
Психологическая подготовка	1		1		1		1		1		1	1	7
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	22
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Общее количество часов в год	56	58	57	59	45	57	58	58	58	57	56	57	676

Таблица № 36

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТ до трёх лет обучения
14 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	5	3	2	4	3	4	3	4	4	4	44
Специальная физическая подготовка	13	12	13	12	8	13	12	14	11	13	13	14	148
Участие в соревнованиях		4		4	4	4	4	4	4	2			30
Техническая подготовка	36	35	36	34	30	36	36	36	35	37	37	36	424
Тактическая подготовка	1	1	1		1		1		1	1	1		8
Теоретическая подготовка		1	1	1		1		1		1	1	1	8
Психологическая подготовка	1		1	1	1		1		1		1	1	8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
Общее количество часов в год	62	61	61	62	50	62	61	63	62	62	62	60	728

Таблица № 37

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТ свыше трёх лет
обучения
16 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	4	5	4	3	4	4	5	3	5	4	4	50
Специальная физическая подготовка	15	15	15	14	10	13	14	15	13	15	14	15	168
Участие в соревнованиях	2	4	4	4	4	4	4	4	4				34
Техническая подготовка	41	41	41	41	36	41	41	41	41	41	41	41	487
Тактическая подготовка	1	1	1		1		1	1	1	1	1		9
Теоретическая подготовка		1	1	1		1		1	1	1	1	1	9
Психологическая подготовка	1		1	1	1		1		1	1	1	1	9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	28
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	29
Общее количество часов в год	72	70	72	72	59	69	69	72	71	70	68	68	832

Таблица № 38

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТ свыше трёх лет
обучения
18 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	4	7	4	3	5	4	5	4	6	6	5	58
Специальная физическая подготовка	17	18	16	16	12	15	16	15	13	17	17	18	190
Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	5	5				38
Техническая подготовка	45	47	45	45	40	46	46	46	45	47	47	47	546
Тактическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		10
Теоретическая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
Психологическая подготовка	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
Общее количество часов в год	80	79	79	79	67	78	79	80	79	79	79	78	936

Таблица № 39

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-1, до трёх лет

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
		12 часов	
1.	Общая физическая подготовка:	38	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	124	сентябрь-август
	Хореография, акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	24	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	368	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	21	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Контрольные мероприятия	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	40	сентябрь-август
ИТОГО:		624	

Таблица № 40

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-2, до трёх лет

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
		13 часов	
1.	Общая физическая подготовка:	40	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	135	сентябрь-август
	Хореография, акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	26	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	400	сентябрь-

	Скакалка, обруч		август
	Мяч, булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	21	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Контрольные мероприятия	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	45	сентябрь-август
ИТОГО:		676	

Таблица № 41

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-3, до трёх лет

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
		14 часов	
1.	Общая физическая подготовка: ОРУ, ходьба, бег, подвижные игры	44	сентябрь-август
2.	Специальная физическая подготовка: Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации		
	Акробатика	148	сентябрь-август
	Хореография		
3.	Спортивные соревнования	30	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	424	сентябрь-август
	Равновесия, повороты, прыжки		
	Упражнения без предмета, с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)		
	Групповые упражнения: 5 обручей, 10 булав		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	24	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Контрольные мероприятия	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	49	сентябрь-август
ИТОГО:		728	

Таблица № 42

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-4, свыше трёх лет

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
		16 часов	
1.	Общая физическая подготовка:	50	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	168	сентябрь-август
	Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации		
	Акробатика, хореография		
	Равновесия		
	Повороты		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	34	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	487	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		
	Групповые упражнения: 5 обручей, 10 булав		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	27	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Контрольные мероприятия	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	57	сентябрь-август
ИТОГО:		832	

Таблица № 43

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-5, свыше трёх лет

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
		18 часов	
1.	Общая физическая подготовка:	58	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, прыжки		
	Формирование осанки		
	Эстафеты		
2.	Специальная физическая подготовка:	190	сентябрь-август
	Подвижность суставов		

	Координация, ловкость		
	Сила мышц спины, брюшного пресса, ног, рук		
	Выносливость		
3.	Спортивные соревнования	38	сентябрь-август
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные		
	Всероссийские		
4.	Техническая подготовка:	546	сентябрь-август
	Обруч: броски, вращения, каты, проходы		
	Булавы: вращения, мельницы, броски, ловли		
	Лента: спирали, змейки, эшапе, проходы, броски		
	Мяч: перекаты, отбивы, круги, восьмёрки, броски		
	Скакалка: проходы, эшапе, броски, ловли, вращения		
	Акробатика		
	Хореография		
	Групповые упражнения: 5 обручей, 10 булав		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	30	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
	Правила поведения ТБ и ОТ		
	Терминология и судейство		
6.	Контрольные мероприятия	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	65	сентябрь-август
ИТОГО:		936	

Таблица № 44

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: УТ-1, до трёх лет

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение без предмета	Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору. Поворот «кольцо», фуе. Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи. Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись».
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание

		работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение мячом	с	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение булавами	с	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами
Групповое упражнение пятью обручами	с	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение десятью булавами	с	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, мельницы, ассиметрии, подброски, жонглирование, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с булавами. Сотрудничества

Таблица № 45

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: УТ-2, до трёх лет

Разделы Программы		Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение без предмета	без	Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору. Поворот «кольцо», фуете. Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи. Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись».
Индивидуальное упражнение обручем	с	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение мячом	с	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение булавами	с	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. -динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Групповое упражнение пятью обручами	с	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение десятью булавами	с	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, мельницы, ассиметрии, подброски, жонглирование, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с

	вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с булавами. Сотрудничества
--	--

Таблица № 46

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: УТ-3, до трёх лет

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Беспредметная подготовка	Равновесная: аттитюд, захват в кольцо, кольцо силой, переднее низкое, боковое с наклоном туловища с помощью руки и без, высокое заднее равновесие в шпагат. Вращательная: повороты на пассе, в аттитюд, в арабеске, в кольцо с помощью руки, в переднем низком, с ногой вперёд на 900, фуэте. Прыжковая: касаясь, касаясь в кольцо, кольцо двумя, шагом, шагом с наклоном, шагом в кольцо, жете ан турнан (шагом, касаясь в кольцо, шагом прогнувшись, шагом в кольцо). Акробатическая: перевороты вперёд, назад со сменой ног и без, на одной руке, кувырки вперёд, назад, переворот боком.
Предметная подготовка	Скакалка: броски с ловлей за узлы, на шею, во время вращательного движения; эшаппе в разных плоскостях с двойным вращением конца скакалки, прыжки через скакалку, вращения. Выполнение рисков согласно правилам соревнований Обруч: перекаты по телу во время вращательных движений, вертушки на разных частях тела, вращения, броски в разных плоскостях, ловли без контроля зрения, без помощи рук. Выполнение рисков согласно правилам соревнований. Мяч: перекаты по рукам, по спине, во время переворота, «колеса», отбивы рукой, ногой, туловищем, восьмёрки, броски и ловли без помощи кистей рук, без зрительного контроля, вращение мяча на пальце, выполнение рисков согласно правилам соревнований. Булавы: мельницы, вращения, ассиметричные движения, мелкие броски с броском или ловлей без помощи кистей, во время вращательных, акробатических элементов, высокие броски одной, двух булав (без зрительного контроля, без помощи рук), выполнения рисков. Лента: вращения спираль, змейка во время вращательных акробатических элементов, за спиной, под ногами, эшаппе, бумеранг с возвратом ногами в перевороте, высокие броски и ловли после них с переворотами, вертолетами, ногами, без зрительного контроля.
Хореографическая подготовка	Классический экзерсис у станка, на середине; элементы народного танца, танцы народов мира; элементы современного танца.
Композиционная подготовка	Составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с десятью булавами	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, мельницы, ассиметрии, подброски, жонглирование, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с

	вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с булавами. Сотрудничества
--	--

Таблица № 47

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: УТ-4, свыше трёх лет

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение без предмета	Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору. Поворот «кольцо», фуэте. Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи. Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись».
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). - и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом. Сотрудничества.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с десятью булавами	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, мельницы, ассиметрии, подброски, жонглирование, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с булавами. Сотрудничества

Таблица № 48

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: УТ-5, свыше трёх лет

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Программа групповых упражнений. Программа КМС-	Содержание программы: элементы движений тела: повороты, прыжки, равновесия, обмены с бросками и обмены без бросков, танцевальные дорожки, риски. Равновесия: с наклоном корпуса с помощью вперёд и в сторону, в кольцо с помощью. Повороты: в

МС Виды программ: упражнение с пятью обручами и двумя мячами и тремя лентами.	кольцо с помощью, аттитюд. Прыжки: жете шагом, касаясь в кольцо с поворотом. Обмены с бросками: в различных плоскостях, без зрительного контроля, без помощи рук, на крутящихся элементах, вместе и поочередно. Ловли на разных уровнях, без помощи рук, без зрительного контроля в различные работы телом. Обмены без бросков: поочередно и вместе, на разных уровнях, с участием разного количества гимнасток, с поддержками и без, различного рода взаимодействия: при помощи предметов, гимнасток. Танцевальные дорожки с различной работой предметом: обручи: вертушки, перекаты, вращения, каты по полу, отбивы, маленькие броски; скакалки-мячи: эшапе, прыжки со входами, вращения, отбивы, перекаты мячи, отбивы, обволакивания, отталкивания.
Скакалка	Совершенствование прыжков с одинарным и двойным вращением скакалки, вдвое сложенную, входом вперёд и назад. Броски различными способами: открытой и вдвое сложенной скакалки, с узлом и без, без помощи рук и без зрительного контроля. Ловли на различных уровнях, в крутящие и другие движения тела, без зрительного контроля, без помощи рук, открытой и сложенной скакалки, за один и два конца.
Булавы	Совершенствование бросков: одной и двумя булавами в горизонтальной и вертикальной плоскости, без помощи рук и без зрительного контроля. Совершенствование различных способов ловли одной и двух булав.
Элементы движения тела	Совершенствование элементов движений тела. Прыжки толчком одной: шагом, касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жете касаясь в кольцо, жете касаясь прогнувшись, жете шагом, жете шагом в кольцо. Прыжки толчком двух: касаясь в кольцо, разножки, касаясь прогнувшись. Равновесия: планше, кольцо с помощью, затяжка с прямой, с наклоном корпуса в сторону, вперёд и назад с помощью и без. Повороты: в кольцо с помощью, аттитюд, арабеск, фуэте.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с десятью булавами	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, мельницы, ассиметрии, подброски, жонглирование, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с булавами. Сотрудничества

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат
Соревнования Республики Карелия	сентябрь-май	участие
Чемпионат и первенство Республик Карелия	декабрь- январь	участие
Чемпионат и первенство СЗФО	январь-февраль	участие
Всероссийские соревнования	январь-декабрь	участие

Тренер-преподаватель: _____

Старший инструктор-методист: _____

Примерная рабочая программа этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

тренера-преподавателя МБОУ «Сегежская СШ»

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Отделение (вид спорта): художественная гимнастикаГруппа, этап подготовки: ССМ, ВСМСроки реализации программы: без ограниченийВозраст обучающихся: 12-20 лет для ССМ и 14 и старше для ВСМ

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание. Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Развивать гибкость.
2. Развивать координационные способности.
3. Развивать скоростно-силовые способности.
4. Совершенствовать индивидуальную соревновательную программу.
5. Совершенствовать групповую соревновательную программу.

Таблица № 50

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ССМ-1
20 часов в неделю

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	42
Специальная физическая подготовка	10	11	11	10	8	11	11	11	10	11	11	11	126
Участие в соревнованиях	7	7	7	8	5	7	7	8	7	7	7	7	84
Техническая подготовка	56	55	56	54	50	56	56	56	56	55	56	56	662
Тактическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	11
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	11
Психологическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	11
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика			1		1	1		1			1		5
Судейская практика		1		1	1		1			1		1	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Общее количество часов в год	88	87	88	88	73	88	88	89	88	87	88	88	1040

Таблица № 51

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ССМ-2
22 часа в неделю

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	46
Специальная физическая подготовка	11	13	12	11	9	12	12	12	11	12	13	12	140
Участие в соревнованиях	8	7	8	8	6	8	7	9	7	8	8	8	92
Техническая подготовка	61	61	62	60	55	61	62	61	62	61	61	61	728
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	1		1		1	1		1			1		6
Судейская практика		1		1	1		1			1		1	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	41
Восстановительные мероприятия	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	40
Общее количество часов в год	97	95	96	97	84	96	96	97	97	96	97	96	1144

Таблица № 52

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ССМ-3
24 часа в неделю

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	4	5	4	2	4	4	5	4	5	4	4	50
Специальная физическая подготовка	12	14	13	12	10	13	13	13	12	13	14	13	152
Участие в соревнованиях	9	8	9	8	6	8	9	9	8	8	9	9	100
Техническая подготовка	66	67	67	66	60	67	68	67	66	68	67	67	796
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	1		1		1	1		1			1		6
Судейская практика		1		1	1		1		1	1		1	7
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	44
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	45
Общее количество часов в год	106	105	105	105	90	104	106	107	105	105	105	105	1248

Таблица № 53

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ВСМ
24 часа в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Специальная физическая подготовка	13	14	14	12	11	14	14	14	13	14	14	13	160
Участие в соревнованиях	9	8	9	8	6	8	9	9	8	8	9	9	100
Техническая подготовка	69	70	69	69	63	67	69	69	68	69	70	70	822
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	1		1		1	1		1		1	1		7
Судейская практика		1		1	1		1		1			1	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	45
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
Общее количество часов в год	106	106	105	106	93	102	105	106	105	104	105	105	1248

Таблица № 54

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ВСМ
32 часа в неделю

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	18
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	15	18	19	19	18	19	19	19	222
Участие в соревнованиях	12	11	12	11	8	12	12	11	11	12	11	11	134
Техническая подготовка	91	92	92	90	85	92	92	91	91	90	92	92	1090
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	17
Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	17
Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	17
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	1	1	1		1	1		1		1	1	1	9
Судейская практика		1	1	1		1	1		1		1	1	8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	5	6	6	4	5	5	6	5	5	5	5	62
Восстановительные мероприятия	5	5	5	6	4	5	5	6	5	5	5	5	61
Общее количество часов в год	141	141	141	142	121	140	139	141	139	139	140	140	1664

Таблица № 55
Тематическое планирование на учебный год для групп ССМ-1

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
		20 часов	
1.	Общая физическая подготовка:	42	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, прыжки, подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	426	сентябрь-август
	Хореография		
	Акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
Прыжки			
3.	Спортивные соревнования	84	сентябрь-август
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные		
Всероссийские			
4.	Техническая подготовка:	662	сентябрь-август
	Скакалка		
	Обруч		
	Мяч		
	Булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		
Групповые упражнения: 5 обручей, 3 ленты и 2 мяча булав			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	33	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
	Правила поведения ТБ и ОТ		
	Терминология и судейство		
6.	Контрольные мероприятия	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Инструкторская и судейская практика	11	сентябрь-август
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	73	сентябрь-август
ИТОГО:		1040	

Таблица № 56

Тематическое планирование на учебный год для групп ССМ-2 и ССМ-3

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов		Сроки освоения
		22 часа	24 часа	
1.	Общая физическая подготовка:	46	50	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка			
2.	Специальная физическая подготовка:	140	152	сентябрь-август
	Хореография			
	Акробатика			
	Равновесия			
	Вращения			
Прыжки				
3.	Спортивные соревнования	92	100	сентябрь-август
	Муниципальные			
	Региональные			
	Межрегиональные			
Всероссийские				
4.	Техническая подготовка:	728	796	сентябрь-август
	Скакалка			
	Обруч			
	Мяч			
	Булавы			
	Лента			
	Акробатика			
	Хореография			
Групповые упражнения: 5 обручей, 3 ленты и 2 мяча булав				
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	36	39	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена			
	Правила поведения ТБ и ОТ			
	Терминология и судейство			
6.	Контрольные мероприятия	9	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Инструкторская и судейская практика	12	13	сентябрь-август
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	81	89	сентябрь-август
ИТОГО:		1144	1248	

Таблица № 57

Тематическое планирование на учебный год для групп ВСМ

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов		Сроки освоения
		24 часа	32 часа	
1.	Общая физическая подготовка:	14	18	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка			
2.	Специальная физическая подготовка:	160	222	сентябрь-август
	Хореография			
	Акробатика			
	Равновесия			
	Вращения			
Прыжки				
3.	Спортивные соревнования	100	134	сентябрь-август
	Муниципальные			
	Региональные			
	Межрегиональные			
Всероссийские				
4.	Техническая подготовка:	822	1090	сентябрь-август
	Скакалка			
	Обруч			
	Мяч			
	Булавы			
	Лента			
	Акробатика			
	Хореография			
Групповые упражнения: 5 обручей, 3 ленты и 2 мяча булав				
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	39	51	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена			
	История спорта. Современные тенденции			
	Правила поведения ТБ и ОТ			
	Терминология и судейство			
6.	Контрольные мероприятия	9	9	Сентябрь, декабрь, май
7.	Инструкторская и судейская практика	13	17	сентябрь-август
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	91	123	сентябрь-август
ИТОГО:		1248	1664	

Таблица № 58

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: ССМ-1

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (спиральки, змейки, восьмёрки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с лентой.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с десятью булавами	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, мельницы, ассиметрии, подброски, жонглирование, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с булавами. Сотрудничества

Таблица № 59

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: ССМ-2, ССМ-3

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением

булавами	(«риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (спиральки, змейки, восьмёрки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с лентой.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с тремя лентами и двумя мячами	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски, «эшапе»). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом. Сотрудничества, переброски.

Таблица № 60

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: ВСМ

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (спиральки, змейки, восьмёрки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с лентой.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с тремя мячами и двумя скакалками	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски, «эшапе»). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом. Сотрудничества, переброски.

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных

показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Таблица № 61

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Соревнования Республики Карелия	сентябрь-май	1-10 место
Чемпионат и первенство Республик Карелия	декабрь- январь	1-10 место
Чемпионат и первенство СЗФО	январь-февраль	участие
Всероссийские соревнования	январь-декабрь	участие

Тренер-преподаватель: _____

4.3. Учебно-тематический план

Таблица № 62

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержания
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного

				процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения:	≈600/690		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методы обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого

				спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «Перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности. Самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многолетний процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и

				нравственное воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многолетний процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

			аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	---

Годовой учебно-тематический план теоретических занятий (для женщин и мужчин)

№ п/п	Содержание занятий	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До 1 года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	Не ограничивается	Не ограничивается
	Теоретические занятия	минуты	минуты	минуты	минуты	минуты	минуты
1	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	≈13/20				
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	≈13/20				
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	≈13/20				
4	Закаливание организма	≈13/20	≈13/20				
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	≈13/20				
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	≈13/20				
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	≈14/20				
8	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	≈14/20				
9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	≈14/20				
10	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.			≈70/107	≈70/107		
11	История возникновения олимпийского движения			≈70/107	≈70/107		
12	Режим дня и питание обучающихся			≈70/107	≈70/107		
13	Физиологические основы физической культуры			≈70/107	≈70/107		
14	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			≈70/107	≈70/107	≈200	≈120
15	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			≈70/107	≈70/107		
16	Психологическая подготовка			≈60/106	≈60/106		
17	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			≈60/106	≈60/106		

18	Правила вида спорта			≈60/106	≈60/106		
19	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.					≈200	
20	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность					≈200	
21	Психологическая подготовка					≈200	
22	Подготовка обучающегося как многолетний процесс					≈200	≈120
23	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта					≈200	≈120
24	Восстановительные мероприятия					≈200	≈120
25	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности						≈120
26	Социальные функции спорта						≈120

4.4. Практические материалы для тренировочных занятий.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную, контрольные испытания, соревнования, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);
- функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объём и интенсивность тренировочных нагрузок.

В технической подготовке целесообразно выделять:

- беспредметную – обучение технике упражнений без предмета;
- предметную – обучение технике упражнений с предметами;
- хореографическую – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев;
- музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
- композиционную – составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
- групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;
- командной – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

Теоретическая подготовка – формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надёжности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Контрольные испытания – это система тестов и нормативов, которая позволяет определить готовность перевода обучающихся на следующий год или этап подготовки.

Они могут быть:

- приёмными – проводятся в начале учебного года, помогают определить уровень общей и специальной физической подготовки занимающихся;
- контрольными – проводятся в середине учебного года, позволяют контролировать прирост или снижение показателей общей и специальной физической подготовки;
- переводными – проводятся в конце учебного года, служат критерием для перевода занимающихся на следующий год обучения.

Соревнования – мероприятия, направленные на оценку технической, психологической, тактической готовности занимающихся.

Делятся на:

- тренировочные – проводятся внутри группы, между группами занимающихся, используются в тренировочном процессе;
- контрольные – проводятся перед соревнованиями более высокого ранга, определяют готовность к старту, выявляют ошибки при подготовке к соревнованиям;
- основные – официальные соревнования, проводящиеся согласно положения о международных, межрегиональных и всероссийских официальных соревнованиях по художественной гимнастике на текущий год.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими девочками. Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
3. Знать правила соревнований, систематически 4–6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и проводить внутришкольные соревнования.
4. Получить звание «Инструктор-спортсмен», «Юный судья», «Судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдать зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Инструктор-спортсмен», «Юный судья» производится приказом или распоряжением по Спортивной школы.

Восстановительные мероприятия.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

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

- педагогические средства восстановления;
- психологические средства восстановления;
- гигиенические средства восстановления;
- физиотерапевтические средства восстановления;

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Таблица № 64

Для индивидуальной дисциплины

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся (чел)	Максимальное число учащихся (чел)	Максимальное количество учебных часов в неделю (час)	Требование к спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До года	6	12	24	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП
	Свыше года	7	12	24	8	
УТ	До трёх лет	8	5	10	12-14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП III спортивный разряд, II спортивный разряд, I спортивный разряд
	Свыше трёх лет	11	5	10	14-18	
ССМ	Не ограничивается	12 (девушки)	2	4	20-24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП КМС
		13 (юноши)				Динамика спортивных достижений, участие в официальных всероссийских соревнованиях
ВСМ	Не ограничивается	14 (девушки) 15 (юноши)	1	2	24-32	Стабильность успешных результатов, МС, выполнение норматива МСМК, выполнение требований для включения в основной и резервный состав сборной команды РФ

Таблица № 65

Для спортивной дисциплины групповое упражнение

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся (чел)	Максимальное число учащихся (чел)	Максимальное количество учебных часов в неделю (час)	Требование к спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До года	6	12	24	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП
	Свыше года	7	12	24	8	
УТЭ	До трёх лет	8	6	12	12-14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП III спортивный разряд, II спортивный разряд, I спортивный разряд
	Свыше трёх лет	11	6	12	14-18	
ССМ	Не ограничивается	12 (девушки) 13 (юноши)	6	12	20-24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП КМС
						Динамика спортивных достижений, участие в официальных всероссийских соревнованиях
ВСМ	Не ограничивается	14 (девушки) 15 (юноши)	6	12	24-32	Стабильность успешных результатов, МС, выполнение норматива МСМК, выполнение требований для включения в основной и резервный состав сборной команды РФ

Для оценки эффективности деятельности Спортивной школы города Костомукша, осуществляющей спортивную подготовку, используются следующие критерии:

• **На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники упражнений художественной гимнастики.

• **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по художественной гимнастики;

- результаты участия в спортивных соревнованиях.
- **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**
 - уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
 - качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки индивидуальным планам подготовки;
 - динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
 - перевод (зачисление) занимающихся из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида.
- **На этапе высшего спортивного мастерства:**
 - стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
 - выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

4.4.1. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Объём индивидуальной спортивной подготовки складывается из общего объёма тренировочного процесса по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам художественной гимнастики и учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учётом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по художественной гимнастике осуществляется на

основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

4.4.2. Структура годичного цикла тренировок

Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма — это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности гимнастки на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные - в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода. Для художественной гимнастики наиболее характерен типовой годичный цикл со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Учебно–тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов:

- подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный),
- соревновательный,
- переходный.

Задачи подготовительного периода:

1. теоретическая подготовка,
2. улучшение общей физической подготовки,
3. изучение техники исполнения элементов,
4. воспитание моральных и волевых качеств.

Длительность 2–3 месяца.

Задачи соревновательного периода:

1. закрепление техники,
2. совершенствование разученных комбинаций,
3. достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки.

Длительность периода 7–8 месяцев.

В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного (соревнования) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода:

1. поддержание достигнутого уровня ОФП,
2. психологическая разрядка,

3. переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

✓ **Подготовительный период** делится на два этапа — обще-подготовительный и специально-подготовительный.

На обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы.

Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, ведомства, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учётом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

✓ **В соревновательном периоде** применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Тренировки в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приобретают все более индивидуальный характер. Этому вместо программного материала и плана-графиков, применяемых в группах НП и УТ, для старших гимнасток предлагаются примерные план-схемы недельных микроциклов для соответствующих этапов и периодов тренировки.

В план-схемах отображается содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока, а также даются рекомендации по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.

В подготовительной части тренировочного занятия в целях борьбы с монотонностью работы предлагаются разные виды разминок: общеразвивающие без опоры (партерная), у опоры, классическая, народно-характерная и ритмическая или модерн.

В основной части определяются виды многоборья, содержание и объём работы, что представляется в виде дроби с коэффициентом. Коэффициент (число перед дробью) означает количество повторений элементов наиболее трудных, рискованных, новых, т.е. нуждающихся в отдельной тренировке. В числителе дроби отражается количество повторений каждой части соревновательной комбинации (при трёхчастном и двухчастном делении). В знаменателе дроби отражается количество повторений целых комбинаций (прогонов), в том числе сдвоенных и строенных. В заключительной части - разделе ОФП и СФП указывается физическое качество, на развитие которого делается акцент, что не исключает работы над развитием других качеств. (Таблицы № 66-68)

Таблица № 66

Примерная схема недельного микроцикла во втягивающем мезоцикле

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объём, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Понедельник	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Скакалка, работа над композицией	Обруч, элементы	Прыгучесть	<u>Средний</u> низкая
Вторник	Общеразвивающая разминка	Обруч, предметный урок	Скакалка, $\frac{4+4+4}{1}$	Булавы, элементы	Гибкость и сила	<u>Средний</u> низкая
Среда	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Обруч, работа над композицией	Скакалка, $\frac{4+4+4}{1}$	Быстрота, ловкость	<u>Средний</u> низкая
Четверг	Общеразвивающая разминка	Булавы, предметный урок	Обруч $\frac{4+4+4}{1}$	Мяч, элементы	Вестибулярная устойчивость	<u>Средний</u> низкая
Пятница	Урок народно-характерной хореографии	б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч, $\frac{4+4+4}{1}$	Комплексная круговая тренировка	<u>Средний</u> низкая
Суббота	Урок современной хореографии	Мяч, предметный урок	Булавы, $\frac{4+4+4}{1}$	Лента, элементы	Общая выносливость	<u>Средний</u> низкая
Воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание:

1. Под работой над композицией подразумевается как составление новых комбинаций, так и корректировка старых: замена элементов, изменение композиции.

2. В числителе дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трёхчастном и двухчастном делении, в знаменателе – количество повторений целых комбинаций.

Таблица № 67

Примерная схема недельного микроцикла во втягивающем мезоцикле

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объём, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Понедельник	Урок классической хореографии	б/п, $\frac{4+4+4}{10 \ 4}$	Скакалка, $\frac{4+4+4}{10 \ 3}$	Обруч, $\frac{4+4+4}{5 \ 4}$	Прыгучесть	<u>Средний</u> Ниже средней
Вторник	Общеразвивающая разминка	Булавы, $\frac{3+3+3}{10 \ 5}$	Мяч, $\frac{4+4+4}{15 \ 1}$	Лента, $\frac{5+5+5}{10 \ 3}$	Гибкость и сила	Выше <u>среднего</u> средняя
Среда	Урок классической хореографии	б/п, $\frac{3+3+3}{10 \ 2}$	Обруч, $\frac{3+3+3}{10 \ 3}$	Скакалка, $\frac{4+4+4}{10 \ 3}$	Быстрота, ловкость	Выше <u>среднего</u> средняя
Четверг	Общеразвивающая разминка	Мяч, $\frac{3+3+3}{10 \ 3}$	Лента, $\frac{4+4+4}{10 \ 4}$	Булавы, $\frac{5+5+5}{20 \ 3}$	Вестибулярная устойчивость	<u>Средний</u> низкая
Пятница	Урок народно-	Скакалка,	Обруч,	б/п	Комплексная	<u>Большой</u>

	характерной хореографии	$\frac{4+4+4}{10 \quad 4}$	$\frac{5+5+5}{10 \quad 5}$	$\frac{3+3+3}{10 \quad 3}$	круговая тренировка	Ниже среднего
Суббота	Урок современной хореографии	Лента, $\frac{3+3+3}{5 \quad 2}$	Булавы, $\frac{4+4+4}{10 \quad 2}$	Мяч, $\frac{3+3+3}{10 \quad 2}$	Общая выносливость	Ниже среднего Ниже среднего
Воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание: коэффициент (число перед дробью) означает количество повторений элементов трудности и мастерства; дробь – см. предыдущую таблицу.

Таблица № 68

Примерная схема недельного микроцикла во втягивающем мезоцикле

Дни недели	№ тренировки	Подготовительная часть	Основная часть			Объём, интенсивность
			1-й вид	2-й вид	3-й вид	
Понедельник		Общеразвивающая разминка	б/п, $\frac{3+3}{5 \quad 4}$	Обруч, $\frac{4+4}{10 \quad 4}$	Мяч, $\frac{5+5}{15 \quad 4}$	<u>Средний</u> средняя
Вторник	1-я	Урок классической хореографии	Скакалка, $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	Булавы, $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	Лента, $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	большая
	2-я	Индивидуальная	б/п, $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	Обруч, $\frac{4+4}{10 \quad 4}$	Мяч, $\frac{4+4}{10 \quad 4}$	высокая
Среда		Общеразвивающая разминка	Скакалка, $\frac{4+4}{10 \quad 5}$	Булавы, $\frac{4+4}{10 \quad 4}$	Лента, $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	<u>Средний</u> средняя
Четверг	1-я	Урок современной хореографии	Виды второго дня соревнований			Большая
	2-я	Индивидуальная	Виды первого дня соревнований			Высокая
Пятница		Урок народно-характерной хореографии	б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч, $\frac{4+4+4}{2}$	<u>Большой</u> Ниже среднего
Суббота	Прикидка или учебные соревнования					
Воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание: физическая подготовка в этом мезоцикле носит поддерживающий характер и планируется сугубо индивидуально.

4.4.3. Методическая часть

Для наиболее эффективного воздействия физических упражнений на организм, занимающихся тренировочные занятия проводятся по определенной, типовой структуре, которая предусматривает наиболее целесообразную последовательность решения задач физического воспитания.

Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Типовую структуру тренировочного занятия нельзя рассматривать как стандарт.

Удельный вес указанных частных задач и средств изменяется в зависимости от профиля группы, периода тренировки и условий занятий. Так, в хорошо подготовленных группах в основной части занятия количество специальных упражнений художественной гимнастики больше, а общеразвивающих упражнений меньше. В занятиях для

начинающих преобладают упражнения на силу, растягивание и расслабление, а изучению специальных упражнений отводится меньше времени.

Каждое тренировочное занятие по художественной гимнастике должно быть воспитывающим. Организация тренировки, взаимоотношения между тренером и группой и между занимающимися должны содействовать достижению этой цели.

При подборе упражнений к тренировке необходимо учитывать их содержание, дозировку и последовательность, так как от этого главным образом зависит нагрузка и её изменения в процессе занятия. Кроме того, нагрузка в занятии зависит от его плотности и эмоционального подъёма лиц, проходящих спортивную подготовку.

Подготовка организма занимающихся к нагрузкам осуществляется в тренировке общей и специальной разминкой, а также рациональным чередованием упражнений - каждое последующее упражнение должно быть отвлекающим по отношению к предыдущему.

Нагрузка должна соответствовать подготовленности занимающихся. Она регулируется изменением дозировки упражнений и их интенсивности.

Тренер должен наблюдать за изменением работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку. При ухудшении работоспособности и исполнения надо снизить интенсивность занятий и изменить намеченную дозировку. Чтобы работоспособность занимающихся повышалась, нагрузка на каждом тренировочном занятии должна быть несколько большей, чем на предыдущих.

Плотность тренировки по художественной гимнастике очень высокая (до 30-40%), так как большинство упражнений выполняется одновременно всей группой. В основной части тренировочного занятия, как правило, плотность снижается (до 10%), чтобы сосредоточить внимание занимающихся на изучении техники упражнений. Для объяснений и исправления ошибок паузы между исполнением упражнений увеличиваются.

Большая плотность занятия и интенсивность упражнений содействуют воспитанию выносливости.

На протяжении всего тренировочного занятия тренер должен наблюдать за осанкой занимающихся и своевременно реагировать на её нарушения. Важно научить гимнасток ощущать правильную осанку не только в статических положениях, но и при выполнении упражнений.

При проведении тренировочных занятий важно учесть оборудование зала, его размеры, наличие необходимого инвентаря, предусмотреть помощь и страховку при выполнении сложных упражнений.

Типовая структура занятия по художественной гимнастике

Вводная часть. Основное назначение - организация занимающихся и подготовка их к последующей работе.

Частные задачи:

1. Организация группы.
2. Умеренное разогревание организма.
3. Организация внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся.

Средства: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, специальные упражнения на согласование движения с музыкой (передача в движении различного темпа, ритма, динамических оттенков различного характера движения), подвижные игры, игры под музыку.

Продолжительность вводной части 5–10 мин. (Урок продолжается 90 мин)

Методические рекомендации к вводной части тренировочного занятия:

В первую часть занятия желательно включать упражнения, одновременно способствующие оживлению обмена веществ и повышению эмоционального состояния.

Это, прежде всего, легко дозируемые и разогревающие все тело различные формы ходьбы и бега. Для лучшей организации внимания занимающихся упражнения выполняются в различных сочетаниях и композиционных рисунках, с использованием элементов народного танца, бега, прыжков и поворотов, перестроения увязываются с формой музыкального произведения. Например, на каждую новую музыкальную фразу изменять направление; на шагах и беге давать короткие задания (на 2-4 такта) – передавать движениями ритм и изменение темпа.

Задания должны быть относительно простыми, состоящими из 2-3 элементов, выполняемых с первого показа. Они могут содействовать и специальной подготовке, выявляя в движении различный характер и отдельные средства музыкальной выразительности. Тренер должен рассказывать или показывать образно и эмоционально.

В подготовленных группах в танцевальные комбинации можно включать отдельные элементы сложных упражнений, изучаемых в основной части занятия.

Танцевальные комбинации и другие, более сложные, задания целесообразно повторять в ряде занятий, чтобы лучше их освоить. В первую часть занятия можно также включать простые по содержанию подвижные игры и игры под музыку, знакомые гимнасткам.

Основная часть. Основное назначение: общая и специальная физическая, а также техническая подготовка занимающихся.

Частные задачи:

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие общей координации движений.
3. Развитие и совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости.
4. Воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности.
5. Овладение основными прикладными навыками.
6. Изучение и совершенствование специальных упражнений художественной гимнастики.
7. Развитие умения применять приобретенные навыки и качества в изменяющихся условиях.

Средства: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для формирования правильной осанки, волна, взмах, пружинные движения, равновесия, повороты, элементы упражнений с предметами, небольшие комбинации из перечисленных упражнений (8-16 счетов), а также из сочетаний различных видов ходьбы, бега, прыжков, элементов народного танца, акробатические и прикладные упражнения, прыжки простые, специальные упражнения на согласование движений с музыкой, игры под музыку, классификационные упражнения с предметами и без них.

Продолжительность основной части 70–75 мин.

Методические рекомендации к основной части тренировочного занятия

В основной части каждого занятия решаются две задачи.

Первая из них – разносторонняя общая и специальная физическая подготовка – разрешается как средствами общей физической подготовки, так и основными упражнениями художественной гимнастики. В результате создаются необходимые условия для решения второй задачи – технической подготовки, достижения мастерства.

Основным средством для решения первой задачи служат общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление – преимущественно для отдельных мышечных групп и суставов. В каждом занятии они должны воздействовать на все основные группы мышц. При выполнении этих упражнений у гимнастической стенки нет

необходимости поддерживать равновесие и создаются лучшие условия для избирательного воздействия на отдельные группы мышц.

Общеразвивающим упражнениям в художественной гимнастике свойственно целостное и динамичное их исполнение с различным мышечным напряжением и скоростью в тесной связи с музыкой.

Чем выше подготовленность группы, тем более комплексными и разнообразными должны быть общеразвивающие упражнения, что позволяет решать задачи как общей, так и специальной физической подготовки. Для специальной физической подготовки, кроме того, применяются и основные упражнения художественной гимнастики.

Общеразвивающие и основные упражнения могут сочетаться в небольших комбинациях на 8–16 счетов.

Например, исходное положение стойка на носках боком к стенке, правая рука вверх, левая рука на рейке,

1. наклон назад, правая рука в сторону

3–4. Повторить 1-2-й счеты, несколько увеличив амплитуду

5–6. Выпрямляясь, круглый полуприсед и небольшая целостная волна (правая рука остается вверх)

7–8. Повторить 5-6-й счеты, увеличивая амплитуду

9. Выпад левой, наклон назад, правая рука в сторону

10. Выпрямиться, встать на носки, сгибая правую (выпад назад), наклон, правая рука вверх

11–12. Повторить 9-10-й счеты, увеличивая амплитуду до максимума

13–16. Выпрямиться, приставить правую в стойку на носках, круглый присед, правая рука вверх, волна вперед (по максимальной амплитуде), круг правой рукой книзу закончить в и. п.

В этой тренировочной комбинации упражнения для развития подвижности плечевого пояса сочетаются с целостной волной, выполняемой с различной амплитудой, разной силой, с некоторым изменением скорости. В ней одновременно решаются задачи общей и специальной физической подготовки, а также и некоторые задачи технической подготовки: совершенствование техники основных упражнений и овладение различным характером движения.

С ростом подготовленности гимнасток короткие тренировочные комбинации усложняются: увеличивается количество элементов и многообразие их соединений.

Критерием доступности комбинаций следует считать их выполнение после показа.

В подготовленных группах в занятиях подготовительного и соревновательного периодов следует изучать отдельные соединения и части зачетных или классификационных упражнений.

Для обогащения двигательного опыта занимающихся, развития общей и специальной координации упражнения нужно разнообразить, менять их сочетания.

Средства для решения первой задачи основной части занятия наиболее разнообразны в переходном периоде.

Вторая задача – техническая подготовка – решается последовательным изучением и совершенствованием основных упражнений художественной гимнастики в учебных и танцевальных комбинациях и, наконец, в классификационных упражнениях.

Исполнение специальных упражнений в танцевальных комбинациях, в играх под музыку усложняется изменяющейся композицией.

Все упражнения оформляются так, чтобы гимнастки овладевала согласованием движений с музыкой. Следует подчеркнуть и самостоятельное значение таких

упражнений, в которых главное – передача в движении характера звучания и средств музыкальной выразительности.

Необходимо настойчиво овладевать и техникой, и выразительностью движений.

Только в этом случае можно создать основу для овладения спортивным мастерством в художественной гимнастике.

В основной части занятия необходимо развивать творческую активность занимающихся, приучать их самостоятельно выполнять упражнения по заданию тренера. Творческие задания лучше осваивают гимнастки, правильно и последовательно освоившие специальные упражнения по согласованию движений с музыкой. Трудность этих заданий должна нарастать постепенно, чтобы гимнастки научились самостоятельно выполнять упражнения на небольшие музыкальные отрывки.

Количество видов упражнений в основной части занятия при решении второй задачи зависит от подготовленности группы, периода тренировки и задачи, поставленной перед данным занятием.

Изучать новые упражнения и упражнения, требующие тонкой координации, лучше в начале основной части занятия, а закреплять их – в конце. В дальнейшем чередование упражнений следует изменять, чтобы занимающиеся приучались выполнять их в различных условиях.

Игры под музыку можно проводить вместе с заданиями на согласование движений с музыкой. Они особенно полезны в детских группах.

Заключительная часть. Основное назначение: завершение занятий.

Частные задачи:

1. Постепенное снижение нагрузки
2. Подготовка к предстоящей деятельности.
3. Подведение итога занятий.

Средства: различные формы ходьбы, танцевальные шаги, не связанные с большой физической нагрузкой, упражнения на расслабление, плавные и волнообразные движения руками, отвлекающие упражнения, несложные упражнения на передачу различного характера музыки, малоподвижные игры и игры на внимание. В конце занятия тренер подводит итоги, делает индивидуальные замечания и дает задания. В заключение гимнастки принимают гигиенические процедуры.

Продолжительность заключительной части 5–10 мин.

Методические рекомендации к заключительной части занятия

Лучшим средством для снижения деятельности органов дыхания, кровообращения, для ускорения процессов восстановления в организме служат циклические движения; ходьба, медленные танцевальные шаги (русского танца, вальса, полонеза и др.) вместе с плавными движениями руками, выполняемые на спокойных перестроениях.

Полезны упражнения в расслаблении для мышечных групп, получивших наибольшую нагрузку, а также упражнения для кисти и пальцев.

Как и в других частях занятия, в зависимости от состояния группы, задачи и средства изменяются. Так, иногда следует дать короткую жизнерадостную пляску, а при большой возбудимости – игру на внимание. Следует иметь в виду и последующую деятельность занимающихся. Полезно, особенно в детских группах, дать упражнение на ощущение правильной осанки.

В заключение в краткой беседе тренер подводит итоги занятия, намечает задачи на будущее, делает индивидуальные замечания.

Гигиенические процедуры после урока (душ, массаж), обязательны.

4.4.4. Педагогический контроль

В целях объективного определения перспективности гимнасток и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (1–2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) гимнасток.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки.

Ввиду объёмности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Например:

1-й день:

1) оценка морфотипических (внешних) данных;

2-й день:

1) оценка хореографической подготовленности;

2) оценка технической подготовленности.

3-й день:

1) оценка композиционно-исполнительской подготовленности;

2) оценка функциональной подготовленности.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях: начиная с учебных групп, далее - на уровне СШ г. Костомукша, города, области, страны, делегируя лучших обучающихся на все более высокий уровень обследования. В процессе обследования все гимнастки должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 5-балльную систему оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Программный материал для практических занятий по художественной гимнастике

Спортивная подготовка в художественной гимнастике — это многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания спортсменок. В содержании спортивной подготовки в художественной гимнастике принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Таблица № 69

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
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 объёмы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без

2			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-	Составление и отработка соревновательных исполнительская 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	

4.4.5. 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 учётом специфики художественной гимнастики.

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

4.4.6. 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, её развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт 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, её 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 усложнённых условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключённым 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 важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в её подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

4.4.7. 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.

4.4.8. Функциональная подготовка — это развитие способности выполнять большие объёмы 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.

4.4.9. 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.

4.4.10. 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 спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1. Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений, её компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Таблица № 70

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	по сегментные	
	стекание	
Волны	вперёд	движения руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперёд, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ 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
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ 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
Повороты	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	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ и 720 ⁰ , трёх-, четырёх (и т. д.) оборотные
Прыжки	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, жетэ ан турнан, жетэ ан турнан в кольцо, жетэ ан турнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление	на маховую со сменой ног впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперёд, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперёд, 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	вперёд, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперёд, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг	

	продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2–4 оборотные	
Партерные элементы		
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	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, в полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперёд, колени назад, выбрасывая ноги вперёд, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперёд, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

2. 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.

Таблица № 71

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученные	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперёд, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперёд и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой

	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперёд, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	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
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кости, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	Круги, восьмёрки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1–3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперёд, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы с входом в предмет	надеванием	махом вперёд, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперёд, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классической,
- историко-бытовой,
- народно-характерной
- современной.

Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

4. Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её 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 - зачёты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

5. 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. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть обязательно представлены в комбинациях. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

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 комбинациях со скакалкой – прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмёрки и броски различных типов;

- в комбинациях с обручем – перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмёрки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях с мячом – броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмёрки и баланс;
- в комбинациях с булавами – мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой – махи и круги, змейки, спирали, а также восьмёрки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

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

История развития и современное состояние художественной гимнастики:

1. истоки;
2. история развития;
3. анализ результатов достижений российских гимнасток;
4. задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека:

1. краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате;
2. строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка:

1. понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия);
2. основные термины.

Основы музыкальной грамоты:

1. понятие о содержании и характере музыки;
2. метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика;
3. значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена:

1. понятие о режиме, его значение;
2. понятие о правильном питании;
3. понятие о гигиене гимнастки.

4.4.12. 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 занимающихся 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, лёгкий 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 четырёх танцевальных систем:

- классической – основная задача – путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;
- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;
- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с неё начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;
- современной, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании 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.

Урок 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. Урок рассчитан на два академических часа.

Построение урока 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.

Уже на первых уроках следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

Таблица № 72

Календарно-тематический план работы по хореографии

№ п/п	Содержание	Возрастная группа			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1	Теоретические занятия				
1.1	Что такое хореография	+	-	-	-
1.2	О роли хореографии в художественной гимнастике	+	+	+	-
1.3	Терминология хореографических движений	+	+	+	+
1.4	Правила поведения на уроках хореографии	+	-	-	-

1.5	Спортивная форма для занятий по хореографии	+	-	-	-
1.6	Гигиена, режим и рациональное питание	+	+	+	+
1.7	О балете и балетных спектаклях	-	+	-	+
1.8	Что такое характерный танец	-	+	+	+
1.9	Особенности народного танца	-	+	+	+
1.10	Знакомство с историко-бытовым танцем	-	-	+	+
1.11	Характер музыкального произведения сопровождающего гимнастическое упражнение	+	+	+	+
1.12	Образ в каждом произвольном упражнении	+	+	+	+
1.13	О соревнованиях	+	+	+	+
1.14	О специальной подготовке по хореографии	+	+	+	+
2.	Практические занятия				
2.1	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук,	+	-	-	-
2.2	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+
2.3	Экзерсис у опоры	+	+	+	+
2.4	Растяжки	+	+	+	+
2.5	Экзерсис на середине (станочный урок)	+	+	+	+
2.6	Прыжки (аллегро)	-	+	+	+
2.7	Туры, повороты	-	+	+	+
2.8	Танцевальные вариации	+	+	+	+
2.9	Заключение урока	+	+	+	+

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 урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения. Без музыки немыслимы упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений в начале и в конце первого года – разные. Пока движения проходят стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, в последствии он становится более разнообразным.

Таблица № 73

План график выполнения хореографических элементов

№ п/п	Название упражнения	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1	Exercise у станка:				
1.1	Постановка корпуса	+	-	-	-
1.2	Позиции ног	+	-	-	-
1.3	Позиции рук	+	-	-	-
1.4	RELEVE [релеве]	+	+	+	+
1.5	Перегибы корпуса	-	+	+	+
1.6	PREPARATION [препарасьон]	+	+	+	+
1.7	DEMI PLIE [деми плие] и GRAND PLIE	+	+	+	+

	[Гранд плие]				
1.8	BATTEMENT TENDU [батман тандю]	+	+	+	+
1.9	BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню]	-	+	+	+
1.10	BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете]	+	+	+	+
1.11	PASSE PAR TERRE [пассе пар тер]	-	+	+	+
1.12	RONDE DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер]	-	+	+	+
1.13	BATTEMENT FONDU [батман фондю]	-	+	+	+
1.14	BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε]	-	+	+	+
1.15	RONDE DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер]	-	+	+	+
1.16	BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе]	+	+	+	+
1.17	BATTEMENT RELEVÉ LENT [релеве лян]	-	+	+	+
1.18	GRAND BATTEMENT [гранд батман]	+	+	+	+
2.	PORDEBRAS [пор де бра]	-	+	+	+
3.	Позы классического танца:				
3.1	A LA SECONDE [а ля сгон]	-	+	+	+
3.2	BATTEMENT RETIRE [батман ретире]	-	+	+	+
3.3	EPAULMENT CROISEE [эпольман круазе]	-	+	+	+
3.4	EPAULMENT EFFACE [эпольман эфасэ]	-	+	+	+
3.5	ECARTE [экарте]	-	+	+	+
3.6	ARABESQUE [арабеск]	-	+	+	+
3.7	ATTITUDE [аттитюд]	-	+	+	+
3.8	TEMPS LIE [тан лие]	-	+	+	+
3.9	RELEVÉ [релеве]	-	+	+	+
3.10	PAS DE BOURREE [па де буре]	-	+	+	+
4.	Прыжки:				
4.1	SAUTE [соте]	+	+	+	+
4.2	CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье]	-	+	+	+
4.3	CABRIOLE [кабриоль]	-	+	+	+
4.4	ECHAPPE [эшаппэ]	-	+	+	+
4.5	ASSEMBLE [ассамбле]	-	+	+	+
4.6	GRAND JETE [гранд жете]	-	+	+	+
4.7	BALANCE [балансе]	-	-	+	+
4.8	SISSONNE SIMPLE [сисон симпл]	-	-	+	+
4.9	SISSONNE TOMBEE [сисон томбе]	-	-	+	+
4.10	CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье]	-	+	+	+
4.11	PAS DE CHAT [па де ша]	-	+	+	+
5.	Вращения:				
5.1	RENVERSE [ранверсе]	-	+	+	+
5.2	Полуповорот	+	+	+	+
5.3	TOUR [тур] – поворот.	+	+	+	+
5.4	TOUR CHAINES [тур шене]	+	+	+	+
5.5	PIROUTTE [пируэт]	-	+	+	+
5.6	EN TQURNANT [сутеню ан турнан]	-	+	+	+
5.7	FOUETTE [фуэте]	-	+	+	+

5.8	EN DEDANS PREPARATION [препарасьон ан дедан]	Свыше года	+	+	+
5.9	EN DEHORS PREPARATION [препарасьон ан деор]	Свыше года	+	+	+
6.	Exercice на середине:				
6.1	DEMI PLIE [деми плие] и GRAND PLIE [гранд плие]	-	+	+	+
6.2	BATTEMENT TENDU [батман тандю]	-	+	+	+
6.3	BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете]	-	+	+	+
6.4	ROND DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер]	-	+	+	+
6.5	BATTEMENT FONDU [батман фондю]	-	+	+	+
6.6	BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε]	-	+	+	+
6.7	ROND DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер]	-	+	+	+
6.8	BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе]	-	+	+	+
6.9	GRAND BATTEMENT [гранд батман]	-	+	+	+
6.10	ADAJO [адажио]	-	+	+	+
6.11	ALLEGRO [аллегро]	-	+	+	+
6.12	Растяжки у опоры -на полу самостоятельно -на полу с помощью преподавателя	-	+	+	+
6.13	Прыжки (аллегро) -Трамплинный прыжок	-	+	+	+
6.14	Туры, повороты -Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°). -Скрестный поворот SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - 360°. -На одной опорной ноге - 360° (вперёд, в сторону).	-	+	+	+
6.15	Танцевальные вариации	-	+	+	+
6.16	Приставной шаг (вперёд, в сторону, назад). Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг (вперёд, в сторону - BALANCE [балансе]). Бег на полупальцах. Вальсовый шаг с поворотом (изучение). На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов). На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов). Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца)	+	+	+	+

Уроки хореографии для групп начальной подготовки

Основная задача 1-го года обучения – постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажёра, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Урок 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.

Таблица № 74

Календарный план практических занятий по хореографии для групп начальной подготовки (НП, свыше одного года)

№ п/п	Содержание занятий	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Экзерсис у опоры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Экзерсис на середине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Танцевальные вариации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Заключение урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Растяжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за неё обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за неё 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 – вперёд и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

Экзерсис у опоры (лицом к опоре только НП, до года)

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус – залог устойчивости (апломб)).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).

5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
6. Релеве по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жете из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жете пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тер (круг по полу).
10. Пассе пар тер.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперёд, назад, условное).
12. Изучение пасса из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Соте по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Экзерсис у опоры (бокком к опоре со 2 полугодия НП, свыше года)

1. Изучение препарасьон (открытие свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
4. Батман тандю жете в 1 позицию.
5. Рон дэ жамб пар тер (ан деор и ан дедан).
6. Батман релеве лян (вперёд, в сторону, назад).
7. Гран батман тандю жете.
8. Изучение батман фраппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор де бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине

1. Изучение позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жете из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперёд и эффасе вперёд).
5. Батман релеве лян.
6. Гран батман тандю жете.
7. Соте по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор де бра.

Танцевальные шаги

1. Приставной шаг (вперёд, в сторону, назад).
2. Шаг галопа.
3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперёд, в сторону - балансе).
5. Бег на полупальцах.

Повороты

1. Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) - 360°.
3. На одной опорной ноге - 360° (вперёд, в сторону).

Растяжки

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).

3. На полу (с помощью преподавателя).

Уроки хореографии для тренировочных групп

Основными задачами хореографической подготовки в этой группе являются:

1. силовые этапы, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, устойчивости;
2. 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. В целях развития мышц стопы используются релее на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у палки исполняются с подъёмом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и лёгкие перегибы корпуса.

Музыкальное сопровождение урока 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.

Таблица № 75

Календарный план практических занятий по хореографии для учебно-тренировочных групп

№ п/п	Содержание занятий	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Экзерсис у опоры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Растяжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Экзерсис на середине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Прыжки (аллегро)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Туры, повороты				+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Танцевальные вариации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Заключение урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Экзерсис у опоры

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жете, пике, переход через 2 позицию на деми плие, релее с деми плие, релее на одной ноге.
2. Деми плие по I, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции.

3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, деми плие, релеве, сутеню на 180°.
4. Батман тандю жете из 5 позиции, пике, релеве, сутеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад.
5. Рон дэ жамб пар тер (ан деор, ан дедан).
6. Батман тандю в пол, позже на 45°, на полупальцах.
7. Батман фраппе в пол, на 45°, на полупальцах.
8. Релеве ляж.
9. Батман сутеню в пол, на 45°, на 90°.
10. Гран батман жете.
11. Растяжки.

Экзерсис на середине

1. Маленькое адажио.
2. Тан лие вперед в пол, позже на 90°.
3. Батман тандю из 1 позиции.
4. Батман жете из 1 позиции.
5. Гран батман жете из 1 позиции, затем в 5 позиции.
6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
7. Шажман де пье (изучение у опоры).
8. Большие и маленькие шажманы.
9. Изучение эшаппе на 2 позицию.
10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.
11. Па жете (в маленьких позах).
12. Па ассамбле (в начале изучения).
13. Сиссон фирме (в сторону, в 1 арабеск).
14. Тур по 5 позиции.
15. Изучение шене.
16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

Танцевальные вариации

1. На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов).
2. На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов).
3. Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).

Заключение

1. Трамплинный прыжок.
2. Сотэ по 1, 2, 5 позициям.
3. Шажман де пье.
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

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

Уроки 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 урока требует ещё большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов.

Таблица № 76

Календарный план практических занятий по хореографии для групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Содержание занятий	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Экзерсис у опоры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Растяжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Экзерсис на середине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Прыжки (аллегро)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Туры, повороты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Танцевальные вариации				+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Заключение урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Экзерсис у опоры

1. Батман тандю (в 1 и 5 позициях), жете, релеве, деми плие, дубль батман тандю и т. д.

2. Деми плие и гран плие (по 1, 2, 4 и 5 позициям).

3. Батман тандю (дубль, с деми плие, сутеню 180°, туры из 5 позиции, с релеве).

4. Батман тандю жете.

5. Рон де жамб пар тер (ан деор и ан дедан).

6. Батман фондю (деми ронд, релеве, поворот 180° и 360°, ан деор и ан дедан, дубль фондю).

7. Батман фραπε (релеве, на 45°, дубль фραπε, с гран батман жете).

8. Батман сутеню на 90° (изучение в пол, на 45°).

9. Адажио (позы классического танца: аттитюд, тербушон, экарте вперёд и назад, гран ронд де жамб ан деор и ан дедан на 90°).

10. Гран батман тандю жэтэ (с пике, с батман тандю, пассе пар тер, пассе, с сутеню 180°, релеве, в позах круазе, эффасе, экарте).

11. Растяжки у опоры и пор де бра.

Экзерсис на середине

1. Адажио.
2. Батман тандю из 5 позиции (в маленьких позах).
3. Батман жете из 5 позиции.
4. Рон дэ жамб пар тер (ан деор и ан дедан).
5. Батман фондю.
6. Батман фраппэ.
7. Гран батман жете.
8. Сиссон форме в позах (арабеск, в аттитюд).
9. Ассамбле (позже дубль ассамбле).
10. Сиссон уверт.
11. Па де ша.
12. Па де баск.
13. Сиссон томбе.
14. Па балоне в сторону (позже вперед и назад).
15. Па эшаппе на 1, 2, 4 позиции.
16. Тур 360° и 720°.
17. Тур в воздухе на 360°.

Танцевальные вариации

1. На 2/4 (прыжковая, маленькие позы, повороты) - две.
2. На 3/4 (большие прыжки, повороты на 360°, 720°, позы).
3. Характерная.

Заключение

1. Соте по 1, 2, 5 позициям и шажман дэ пье (маленькие прыжки).
3. Гран шажман де пье (трамплинные).
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

4.4.13. Психологическая подготовка

Художественная гимнастика – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка — это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьёзной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов – зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.

- сосредоточенность внимания, чёткость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.
- высокий уровень координационных способностей.
- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.
- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.
- морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям.
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- **мобилизующие**, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят: словесные средства (самоприказы, убеждения); психорегулирующие упражнения («психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию); физиологические воздействия (возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж).

- **корректирующие (поправляющие)**, которые относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, приём рационализация, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- **релаксирующие (расслабляющие)**, направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- **психолого-педагогические средства** относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;

- **преимущественно психологические**, это средства, применяемые в работе с гимнастками психологом: суггестивные, т. е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные;

- **преимущественно психофизиологические**, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими

средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т. е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия)
- гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т. д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приёмы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приёмами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям).

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т. д.

В психологической подготовке выделяют: базовую психологическую подготовку; психологическую подготовку к тренировкам; психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование формирования значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

А.Ц. Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадой спортивной борьбы.
2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизующем спортсмена.
3. Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют:

- качество предварительной тренировочной работы;
- адекватная постановка задачи;
- правильная организация последней тренировки;
- предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка;
- полноценность сна накануне соревнований;
- правильный режим и организация соревновательного дня;
- своевременный приезд и тщательная подготовка к старту;
- наличие индивидуального плана подготовки к старту;
- владение методами самонастройки на выступление.

Приёмы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»).
- воздействие тренера: словесное и тактильное.
- стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Очевидно, что приёмы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные

упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьезном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это:

- лекции и беседы;
- разъяснения, убеждения;
- выразительные примеры выдающихся спортсменов;
- самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты;
- изучение специальной литературы;
- метод упражнений;
- модельные тренировки.

Послесоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Её основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объёмности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка гимнасток в годовом цикле тренировок может выглядеть следующим образом

Таблица № 77

План-схема психологической подготовки гимнасток

Этап спортивной подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов

		личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	то же
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: <ul style="list-style-type: none"> • изменение мыслей по желанию • подчинение самоприказу • успокаивающая и активизирующая разминка • дыхательные упражнения • идеомоторная тренировка • психорегулирующая тренировка • успокаивающий и активизирующий самомассаж 	Обучение соответствующим приёмам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приёмов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня,

		опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Разбор результатов соревнований,

	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности Снятие соревновательного напряжения	анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.
--	---	--

4.4.14. *Тактическая подготовка*

Тактическая подготовка — это процесс вооружения спортсменов 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 расчётом, 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, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приёмы:

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 учётом 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 учётом 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, причёски, выход на площадку, построение и др.

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 приёмам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок, модельных тренировок и на соревнованиях.

4.4.15. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «художественная гимнастика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, определяется СШ.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки СШ используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своём наименовании слова и словосочетания «булава», «гимнастическая палка», «гимнастические кольца», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее – индивидуальная программа), «групповое упражнение», «многоборье – командные соревнования», «групповое упражнение – многоборье» (далее – групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки

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 тренажёрного 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 80);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 78-79);
- 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.

Таблица № 78

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Булавы гимнастическая (женская)	штук	12
2	Булавы гимнастическая (мужская)	штук	12
3	Видеокамера	штук	1
4	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5	Дорожка акробатическая	штук	
6	Доска информационная	штук	
7	Зеркало (12*2 м)	штук	1
8	Игла для накачивания мячей	штук	3
9	Канат для лазания	штук	

10	Ковёр гимнастический 13*13 м)	штук	
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 (200*300*40 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	Тренажёр для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33	Тренажёр универсальный	штук	1
34	Тренажёр для отработки доскоков	штук	1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Балансировочная подушка	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2	Булавы гимнастическая (женская)	Пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3	Булавы гимнастическая (мужская)	Пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4	Кольцо гимнастическое	Пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5	Ленты для художественной гимнастики	Штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6	Мяч для художественной гимнастики	Штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7	Обмотка для предметов	Штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8	Обруч гимнастический	Штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9	Палка (трость)	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	4	12	6	12
10	Резина для растяжки	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

11	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12	Утяжелители (300 г, 500 г)	Комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13	Чехол для булав (женских)	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14	Чехол для булав (мужских)	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15	Чехол для колец	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16	Чехол для костюма	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17	Чехол для мяча	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18	Чехол для обруча	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19	Чехол для палки (трости)	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Гетры	Пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Голеностопный фиксатор	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кепка солнцезащитная	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Костюм ветрозащитный	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6	Костюм для выступлений	Штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7	Костюм спортивный парадный	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Костюм спортивный тренировочный	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9	Костюм спортивный «сауна»	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Кроссовки для	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	улицы										
11	Купальник	Штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12	Куртка утеплённая	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13	Наколенный фиксатор	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Носки	Пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15	Носки утеплённый	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16	Полотенце	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Полутапочки (получешки)	Пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18	Рюкзак спортивный	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Сумка спортивная	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20	Тапочки для зала (чуни)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. *Кадровые условия реализации Программы*

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).

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссёры, хореографы-репетиторы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

Требования к образованию и обучению.

Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы.

Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

Особые условия допуска к работе.

Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

Другие характеристики.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Тренер-преподаватель обязан раз в два года проходить курсы повышения квалификации и (или) курсы переподготовки.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика от 20августа 2019 года № 675.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.:Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001 г.
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Ленинград: Искусство, 1983 г.
4. Звездочкин В.А. Классический танец. Ростов - на - Дону: Феникс, 2003 г.
5. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Методическая разработка. М., 2001 г.
6. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988 г.
7. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004 г.
8. Сборник авторских программ. Выпуск 2. М., 1995 г.
9. Художественная гимнастика. Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003 г.
10. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов. Краснодар. Куб. ТАФК, 1999 г.
- 11.Верхошанский Ю.В.Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988 г.
12. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский - М.: ФиС, 1985 г.
13. Волков В.М.Спортивный отбор. В.М. Волков, В.П. Филин - М.: ФиС,1983 г.
14. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. М.А. Говорова, А.В. Плешкань. - М.: Всероссийская федерация худ. гимна-ки и Куб. ТАФК,2001 г.
15. Дверкин Л.С. Основы теории и методики спорта. Л.С. Дверкин. - Краснодар: Куб. ТАФК,1995 г.
16. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.А. Карпенко. - Л.,1989 г.
17. Карпенко Л. А. Методика тренировки, занимающихся худ. гимна-кой. Л.А. Карпенко. - Спб. 1999 г.
18. Кечеджиева. Обучение худ. гимна-ке. / Кечеджиева и др - М.: ФкиС,1985 г.
19. Лисицкая Т.С. Худ. гимна-ка / Учебник для институтов ФКиС. Т.С. Лисицкая - М.: ФкиС, 1982 г.
20. Овчинникова Н.А. /Обучение упражнениям с предметами в худ. гимна-ке. Н.А. Овчинникова - Киев, 1990 г.
21. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов - М.: ФкиС,1986 г.
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература,1999 г.
23. Классификационная программа по художественной гимнастике - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2013 г.

24. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / Под общей редакцией Р.Н. Терехиной – М.: 2016 г

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).
4. <http://www.vfgr.ru>
5. <https://ru.wikipedia.org>
6. <http://r-gymnastics.com/>
7. <http://rsport.ru/>
8. <http://petrozavodsk.kartasporta.ru/>
9. <http://lifeglobe.net/>
10. <http://gymnastnsk.ru/>
11. <http://tselina-dussh.ucoz.ru/>
12. <http://d.120-bal.ru/sport/21705/index.html>
13. <http://rg4u.clan.su/forum/32-756-4>
14. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70351562/>
15. http://dushnikol.ucoz.ru/fs_gimnastika_2015_04_15_03_28_43_118.pdf
16. <http://dyussh3-krasnokamensk.edusite.ru/sveden/files/04d2d9b8-8170-40e7-91ae-d5d127723ca8.pdf>
17. http://sportkemerovo.ru/obrazovatelnye_standarty.html
18. <http://www.burtasy.ru/school/info/standards/>
19. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/24/ritmicheskaya-gimnastika-kak-sredstvo-razvitiya>
20. <http://sdushor1.sportsng.ru/>
21. http://mdyussh.ru/files/obraz_prog/hud_gimnastika.pdf
22. <http://tambov-sport.ru/predprofessionalnaya-programma-po-kh/>
23. http://zlotie-kupola.ru/img/files/pred_prof_hud_atletika_2015.pdf

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионат России по художественной гимнастике.
2. Первенство России по художественной гимнастике.
3. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике.
4. Чемпионат и Кубок ОДСОО «Русь» по художественной гимнастике.

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки гимнасток следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменок, их соперниц, мировых лидеров в художественной гимнастике и различные общероссийские и международные соревнования.

Приложение №1. Терминология классического танца

Exercice у станка и на середине зала

PREPARATION [препарасьон] – подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

DEMI PLIE [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE [гранд плие] – глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] – «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.

ROND DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер] – круг носком по полу, круговое движение носком по полу.

BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] – «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей, и «рабочая» нога открывается вперёд, в сторону или назад.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] – «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперёд, в сторону или назад.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фраппэ] – движение с двойным ударом.

PETIT BATTEMENT [пти батман] – «маленький удар», поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье спереди и сзади опорной ноги.

BATTERIE [батри] – барабанный бой; нога в положении sur le cou-de-pied проделывает ряд мелких ударных движений.

BATTU [ботю] – «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

ROND DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] – круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

ADALIO [адажио] – медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релевелян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [релеве лян] – «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4, 1-8 поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону или назад на 90° и выше.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание, раскрытие ноги вперёд, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной в нужное направление.

GRAND BATTEMENT [гранд батман] – «большой бросок, взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

BALANCOIRE [балансуар] – «качели», применяется в grand battement jete.

Положения, направления, позы, дополнительные движения

A LA SECONDE [а ля сгон] – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGEE [алонже] – от глагола удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.

APLOMB [апломб] – устойчивость.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска, имеет четыре формы.

ATTITUDE [аттитюд] – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE [баланс] – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение, которое выполняется с продвижением из стороны в сторону, реже вперед-назад.

BATTEMENT [батман] – размах, биение.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] – противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] – перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

COUPE [купе] – подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CROISEE [круазе] – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAJE [дегаже] – освободить, отводить, «переход» из стойки на левой ноге на правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

DEMI [деми] – средний, небольшой, маленький.

DEMI ROND [деми ронд] – неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и на 90° и выше).

DESSUS-DESSOUS [десю-десу] – верхняя-нижняя часть, над-под, вид pas de bourree.

DÉVELOPPE [девелопе] – «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой ноге правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание её в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

DOUBLE [дубль] – «двойной», battement tendu – двойной нажим пяткой, battement fondu – двойной полуприсед, battement frapper – двойной удар.

ECARTE [экарте] – поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.

EFFACE [эфасэ] – развернутое положение корпуса и ног.

EN DEDANS [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS [ан деор] – круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.

EN FACE [ан фас] – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

EN TOURNANT [ан турнан] – от глагола «вращать», поворот корпуса во время движения.

EPAULMENT [эпольман] – положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).

GRAND [гранд] – большой.

JETE [жете] – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS COURU [па курю] – пробежка по шестой позиции.

PAS D' ACTIONS [па де акшн] – действенный танец.

PAS DE BASCUE [па де баск] – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трёхдольный размер), исполняется вперёд и назад.

PAS DE BOURREE [па де буре] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

PAS DE DEUX [па де де] – танец двух исполнителей (танцовщика и танцовщицы).

PAS DE QUATRE [па де карт] – танец четырёх исполнителей.

PAS DE TROIS [па де трау] – танец трёх исполнителей (двух танцовщиц и одного танцовщика).

PASSE [пассе] – «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

PETIT [пти] – маленький.

PIQUE [пике] – лёгкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъём ноги на заданную высоту.

PLIE [плие] – приседание.

PLIE RELEVE [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

PORDEBRAS [пор де бра] – «перегибы туловища», наклон вперёд, назад, в сторону, то же самое в растяжке; упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

POUNTE [пуанте] – «на носок», «касание носком» из стойки на левой ноге правая вперёд, в сторону или назад на носок, взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

RELEVÉ [релеве] – «поднимать, возвышать», подъём на пальцы или полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] – от глагола «опрокидывать, переворачивать»; резкое перегибание, опрокидывание корпуса из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

ROND [ронд] – «круг, круглый».

SOUTENU [сотеню] – от глагола «выдерживать, поддерживать, вытягивать».

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающейся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SUR LE COU DE PIED [сюр ле ку де пье] – положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе.

TEMPS LIE [тан лие] – маленькое адажио, 1 – полуприсед на левой, 2 – правую вперёд на носок, 3 – перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4 – ИП, 5 – то же самое в сторону и назад.

TOMBÉE [томбэ] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперёд, в сторону или назад на demi-plie.

Прыжки

ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE [ассамбле] – от глагола «соединять, собирать»; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.

BRISE [бризе] – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков с заносками.

CABRIOLE [кабриоль] – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.

CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье] – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

ECHAPPE [эшаппэ] – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком; прыжки emboite – поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперёд или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

ENTRECHAT [антраша] – прыжок с заноской.

GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперёд-назад.

GRAND JETE [гранд жете] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

JETE FERME [жете фермэ] – закрытый прыжок.

JETE PASSÉ [жете пассе] – проходящий прыжок.

PAS BALLONNE [па балонэ] – раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le cou-de-pied.

PAS BALLOTTE [па балоттэ] – колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперёд и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперёд и назад, колеблясь.

PAS CHASSE [па шассе] – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS CISEAUX [па сизо] – ножницы; прыжок с выбрасыванием вперёд по очереди ног, вытянутых в воздухе.

PAS DE CHAT [па де ша] – кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

PAS FAILLI [па файи] – связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi plié по I позиции вперёд или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSONNE [сисон] – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] – прыжок с отлетом вперёд, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SISSONNE FERME [сиссон ферме] – закрытый прыжок.

SISSONNE SIMPLE [сиссон симпл] – простой прыжок с двух ног на одну.

SISSONNE TOMBEE [сиссон томбе] – прыжок с падением.

SOUBRESAUT [субресо] – большой прыжок с задержкой в воздухе.

Вращения

FOUETTE [фуэте] – от глагола «стегать, сечь»; вид танцевального поворота (быстрого, резкого); открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUTTE [пируэт] – «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINES [тур шене] – «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

TOUR EN L'AIR [тур ан лер] – тур в воздухе