



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЕСНА»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

МУДО СШ «Весна»

протокол от 11.04. 2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МУДО СШ «Весна»

А.В. Калинин

от 11 апреля 2023г. № 40



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

(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»)

г. Подольск

2023 год

## 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 по художественной гимнастике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 984 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

1.2. Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 № 1350.

1.3. 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.

## 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:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	2	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	6

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71709).

## 2.2. Объем Программы.

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

2.3. Основными видами обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные); теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований); инструкторская и судейская практика; учебно-тренировочные мероприятия и спортивные соревнования; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, текущая, промежуточная и итоговая аттестация.

### *Учебно-тренировочные мероприятия*

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, восстановления и подготовки к спортивным соревнованиям.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

	обследования			
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**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности каждой спортсменки. В них проверяется уровень развития двигательных качеств, степень овладения техникой и тактикой, психологическая готовность к соревнованиям.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленных спортсменок для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования являются в большинстве случаев официальными календарными соревнованиями.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсменке необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. В них спортсменка должна показать максимальный уровень имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, проявить нацеленность на достижение наивысшего результата и высочайший уровень психологической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При этом самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12		5		2
		1.	Общая физическая подготовка	100	122	56
2.	Специальная физическая подготовка	43	60	140	143	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	12	42	51	70
4.	Техническая подготовка	70	100	330	406	665
5.	Тактическая подготовка	2	3	4	6	8
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20
7.	Психологическая подготовка	2	3	4	6	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7	7	18	18	21
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	11
10.	Судейская практика	-	-	-	-	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	4	4	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	16	22	46
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>

#### 2.5. Воспитательная работа.

Основными направлениями воспитательной работы являются:

- патриотическое воспитание;
- здоровьесбережение;
- нравственное воспитание;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к традициям и культурным ценностям страны, истории и достижениям российского спорта. Формирование твердых моральных убеждений, воспитание трудолюбия, дисциплинированности. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

### *Календарный план воспитательной работы*

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания	<b>Практическая деятельность и восстановительные</b>	В течение



	и отдыха	<b>процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности и перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях.	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)		
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## 2.6. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.

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

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

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

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

### ***План антидопинговых мероприятий***

<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятия</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>			
1. Весёлые старты «Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	обеспечение в регионе РУСАДА		
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер	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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен*	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Роль тренеров и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1. Весёлые старты «Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

			Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

\* Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

## **Определения терминов**

**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 ее 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 путем 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 ее 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.

## 2.5. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков инструкторской и судейской деятельности. Решение этой задачи начинается на тренировочном этапе. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы и практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, разучивание основных технических элементов и приемов в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники художественной гимнастики, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

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

Для лиц, занимающихся художественной гимнастикой, при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсменки через оценивание её физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов



организма юных спортсменов, уже на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

### *Перечень восстановительных средств*

<b>Педагогические</b>	<b>Медико-биологические</b>	<b>Психологические</b>
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в группе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> </ul> <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой</li> <li>рациональная заминка после тренировки</li> </ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества.</li> </ul>	<p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul>

## **III. Система контроля**

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования

к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

***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 лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки

			<p>оттянуты, руки приподняты;  «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сугулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты,  руки приподняты;  «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сугулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;  «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сугулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
2.9.	<p>В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.</p>	балл	<p>«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.</p>
2.10.	Техническое мастерство		<p>Обязательная техническая программа.  Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.</p> <p>Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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 захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;

	10 наклонов назад.		<p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» – 16 раз;</p> <p>«4» – 15 раз;</p> <p>«3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	<p>«5» – сохранение равновесия 4 с;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 2 с;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 1 с;</p> <p>«1» – недостаточная фиксация равновесия.</p>
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	<p>«5» – нога зафиксирована на уровне головы;</p> <p>«4» – нога зафиксирована на уровне плеч;</p> <p>«3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;</p> <p>«2» – нога параллельно полу;</p> <p>«1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.</p>
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	<p>«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу;</p> <p>«4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;</p> <p>«3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката;</p> <p>«2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;</p> <p>«1» – завершение переката на груди</p>

1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.



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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.

1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали;

	<p>другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.</p>		<p>«4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.</p>
1.10.	<p>Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.</p>	балл	<p>«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.</p>
1.11.	<p>Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.</p>	балл	<p>«5» – фиксация шпагата в трех 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 градусов.</p>
1.12.	<p>В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно</p>	балл	<p>«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.</p>
1.13.	<p>В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.</p>	балл	<p>«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали</p>

			и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

## IV. Рабочая программа

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

#### 4.1.1. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем и развитие общей выносливости спортсменов. С помощью ОФП гимнастки овладевают двигательными навыками и умениями; физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление гимнасток, которые должны быть физически разносторонне подготовленными спортсменками;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах и т.п.

#### Общеразвивающие упражнения:

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

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и

круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

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

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

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

6. Упражнения для развития быстроты:

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

#### **4.1.2. Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

*Специальная физическая подготовка* – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

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 ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;

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

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

#### **4.1.3. Техническая подготовка**

Формирование двигательного действия (обучению движениям техники выполнения упражнений) происходит в три этапа:

*1 этап – создание представлений о движении и начальное разучивание упражнения* (представление создается через зрительный образ двигательной задачи, основанной на наблюдении; логический образ, основанный на объяснении; кинестезический – двигательный образ, основанный на ранее сформировавшихся представлениях и на ощущениях, возникающих в попытках решить двигательную задачу частично в подводящих упражнениях или целиком);

*2 этап – углубленное, детальное разучивание* (формирование двигательного умения – это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движением осуществляется при активной роли мышления. Основной метод формирования умения практическое выполнение действия в стандартных условиях с использованием целостного и раздельного метода обучения);

*3 этап – закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия* (формирование навыка – это такая степень владения действием, при которой управление движением происходит автоматизировано. Закрепление происходит в процессе многократного повторения. Навык доводят до совершенства в специфической деятельности соревновательных комбинациях).

В технической подготовке гимнасток выделяют разделы:

- беспредметная – формирование техники телодвижений;
- предметная – формирование техники движений с предметами;
- хореографическая – формирование техники хореографических движений;

- музыкально-двигательная – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой;
- композиционно-исполнительская подготовка – составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

### ***Беспредметная подготовка***

Компонентами беспредметной подготовки являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Выделяют группы движений:

- специфические элементы - разнообразные по типу и видам упражнения: пружинные движения, расслабления, волны, взмахи, наклоны, равновесия, повороты, прыжки.
- акробатические элементы - статические (мосты, шпагаты, упоры, стойки) и динамические в движении (перекаты, кувырки, перевороты, сальто).
- партерные элементы – виды ходьбы и бега, танцевальные элементы седы, упоры и др.

### **Классификация упражнений беспредметной подготовки**

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> (горизонтальные), 135 <sup>0</sup> 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 <sup>0</sup> ), низкие (135 <sup>0</sup> и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> , 135 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> 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 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> , 540 <sup>0</sup> и 720, трех-, четырех (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, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан 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		
<i>статические положения:</i>		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
<i>динамические движения:</i>		



перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
<b>Партерные элементы</b>		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег, спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	

### **Беспредметная подготовка по годам обучения**

<i><b>Этап начальной подготовки 1-го года обучения</b></i>
<p>1. Повороты: - переступание, скрестный, одноименный на 180, нога на пассе</p> <p>2. Равновесия: - на пассе - в полуприседе - переднее</p>

- на колене нога вперед

3. Волны:

- руками
- расслабление рук
- волна вперед

4. Наклоны и гибкость:

- из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола
- из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону
- из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола
- мост стоя
- шпагаты со скамейки

5. Прыжки:

- на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок

6. Контроль техники исполнения элементов

***Этап начальной подготовки 2-го года обучения***

1. Повороты:

- одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди
- казачок

2. Равновесия:

- переднее вертикальное « арабеск»
- атитюд
- боковое с помощью на правую и левую ногу
- в кольцо

3. Волны:

- вперед и обратная
- руками

4. Наклоны и гибкость:

- из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола
- из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад
- из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад
- мост стоя
- шпагаты со стула
- подъем волной
- ловля ноги в кольцо из положения лежа
- вращение в шпагате с наклоном вперед
- переворот в кобру
- стойка на локтях вперед и назад

5. Прыжки:

- в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя

6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов

7. Контроль техники исполнения элементов

***Тренировочный этап 1-го и 2-го года обучения***

1. Повороты:

- одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо
- разноименный на 360 градусов, нога на пассе

- спиральный на двух ногах на 180 градусов
- поворот в казаке

## 2. Равновесия:

- переднее, боковое, заднее горизонтальное
- боковое и переднее с помощью
- боковое с отклонением
- в кольцо
- «планше»

## 3. Волны:

- у опоры (целостная, боковая)
- целостная вперед
- волна с круговым движением корпуса

## 4. Наклоны и гибкость:

- мост в затяжку
- шпагаты на провисание
- лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре
- вращение в затяжке

## 5. Прыжки:

- с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног

## 6. Комбинации из различных элементов тела – 6 часов

## 7. Контроль техники исполнения элементов

### *Тренировочный этап 3-го и 4-го года обучения*

#### Прыжки:

- кабриоль
- казачок, казачок с поворотом
- подбивной, касаясь
- касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног
- касаясь прогнувшись
- касаясь с поворотом
- касаясь прогнувшись с поворотом
- шагом
- тройной прыжок шагом
- шагом в кольцо
- шагом прогнувшись
- шагом с поворотом
- шагом прогнувшись с поворотом

#### Равновесия:

- в кольцо
- в кольцо без помощи
- в затяжку
- «планше»
- заднее
- боковое с отклонением
- «качели»
- подъем волной

#### Повороты:

- арабеск
- аттитюд
- в кольцо

<ul style="list-style-type: none"> <li>- кольцо без помощи</li> <li>- в затяжку</li> <li>- « планше»</li> <li>- шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360</li> <li>- в пассе на 720 градусов</li> <li>- фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку)</li> </ul> <p>Гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост в затяжку</li> <li>- стойка на локтях</li> <li>- переводы ног в различных направлениях</li> <li>- перевороты различных форм</li> <li>- шпагаты на провисание</li> </ul>
<b><i>Тренировочный этап 5-го года обучения</i></b>
Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела
<b><i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i></b>
Элементы с повышенной сложностью, комбинации из различных элементов

### ***Предметная подготовка***

Компоненты предметной подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

### Классификация упражнений с предметами

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

	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
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)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	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	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	ом, 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

### Предметная подготовка по годам обучения

<i>Этап начальной подготовки 1-го года обучения</i>
<p><b>Скакалка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качания и махи (одной и двумя руками)</li> <li>- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)</li> <li>- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)</li> <li>- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками)</li> <li>- броски (сложить вдвое, втрое)</li> <li>- закручивание и раскручивание</li> <li>- прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу)</li> <li>- бег, вращая вперед, назад</li> <li>- эшапе</li> <li>- прыжки вперед в двое сложенную скакалку</li> <li>- мельница</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные хваты</li> </ul>

- передачи
- вращения в лицевой плоскости
- вращения на шее, на талии
- прыжки в обруч вперед и назад
- вертушка на полу
- вертушка вокруг кисти
- кат по полу

### *Этап начальной подготовки 2-го года обучения*

#### **Скакалка**

- махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях
- восьмерка вперед и назад
- броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца)
- вертикальная мельница хватом за середину
- двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости
- прыжки скрестно вперед и назад
- прыжки в полном седе
- прыжки с двойным вращением
- козлики с поворотом
- широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом

#### **Мяч**

- удержание мяча
- передача мяча из рук в руку
- обволакивания двумя руками
- 1.- отбивы многократные
- отбивы со сменой ритма
- отбивы разными частями тела
- выкруты и восьмерки
- перекаты по двум рукам
- перекат по спине
- нестабильный баланс на шее
- бросок, отбив-ловля одной рукой
- бросок, присед-ловля одной рукой
- отбив, кувырок-ловля
- маленькие броски
- 2. Движения с партнером:
- отбивы друг другу
- переброски
- чередование отбивов и перекатов

#### **Обруч**

- 1.- разнообразные хваты
- махи и передачи (перед и за телом)
- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях
- вертушки вокруг кисти
- вертушки без помощи
- вертушки с передачей
- прыжки в обруч
- широкие прыжки в обруч
- большие перекаты по телу и полу
- бросок и ловля двумя руками
- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге)

2. Движения с партнером:
- перекаты друг другу
  - перекаты друг другу двух обручей

### *Тренировочный этап 1-го года обучения*

#### **Скакалка**

1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков:

- козлик с поворотом
- скрестные прыжки вперед и назад

броски и ловля скакалки:

- в боковой плоскости
- в лицевой плоскости
- с проходом
- из-за спины
- без помощи
- двойное эшапе во всех плоскостях
- DER ( бросок с вращательным движением)
- элементы мастерства

2. Движения с партнером:

- переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях)

скрестные прыжки вперед и назад

броски и ловля скакалки:

- в боковой плоскости
- в лицевой плоскости
- с проходом
- из-за спины
- без помощи
- двойное эшапе во всех плоскостях
- DER ( бросок с вращательным движением)
- элементы мастерства

#### **Обруч**

1. Перекаты обруча по телу:

- переброски под различными частями тела
- вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела
- броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины)

2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях

#### **Мяч**

1. Перекаты:

- перекаты по различным частям тела
- по ногам
- по телу лежа на полу
- восьмерки и выкруты
- броски и ловля на трудности тела
- нестабильный баланс
- отбивы без помощи
- DER ( броски с вращением тела)
- элементы мастерства

2. Движения с партнером

#### **Булавы**

- покачивания во всех плоскостях
- средние круги во всех плоскостях

1. Мельницы на различных плоскостях
  - ассиметричная работа булав
  - улита, обратная улита
  - перекаты булав по рукам, по телу
  - обволакивания булав
  - маленькие броски различными способами
  - одной булавой и двух
  - броски без помощи
  - броски под ногой
  - ассимитричные броски
  - каскад
  - поточные
  - DER (броски с вращение тела)

Различные способы ловли:

- ловля без зрительного
- ловля без помощи рук
- ловля под ногой
- с немедленным выбросом

2. Движения с партнером

#### **Лента**

- спираль
- змейка вертикальная и горизонтальная
- широкие круги в боковой и в лицевой плоскости
- проходы над лентой и в ленту
- броски
- DER (бросок с вращательными движениями)

### ***Тренировочный этап 2-го года обучения***

#### **Скакалка**

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках
  - проходы в скакалку во время трудности тела
  - серия двойных прыжков
  - козлики с поворотом
  - вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях

2. Большие броски

3. Различные способы ловли после больших бросков

4. DER

5. Элементы мастерства

6. Эшапе во всех плоскостях

#### **Обруч**

1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках
  - перекат по телу во время полета трудности прыжка
  - вертушки, перекаты и вращения во время трудности
2. Большие броски
3. Различные способы ловли после больших бросков
4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком
5. DER
6. Элементы мастерства

#### **Мяч**

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках
2. Перекаты:



- по разным частям тела
- по ногам
- по телу, лежа на полу
- восьмерки и выкруты
- отбивы
- нестабильный баланс
- броски и ловля на прыжках

3. Движения с партнером

4. DER

5. Элементы мастерства

### **Булавы**

- покачивания во всех плоскостях
  - средние круги во всех плоскостях
1. Мельницы на различных плоскостях
- ассиметричная работа булав
  - улита, обратная улита
  - перекаты булав по рукам, по телу
  - обволакивания булав
  - маленькие броски различными способами
  - одной булавой и двух
  - броски без помощи
  - броски под ногой
  - ассимитричные броски
  - каскад
  - поточные
  - DER (броски с вращение тела)
  - элементы мастерства

Различные способы ловли:

- ловля без зрительного
- ловля без помощи рук
- ловля под ногой
- с немедленным выбросом

2. Движения с партнером

### **Лента**

1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках

- восьмерки
- перекаты, обволакивания, отбивы палочки
- широкие и средние круги
- проходы над лентой
- бросок бумерангом во время поворота
- спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела
- передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности
- работа без помощи

2. Большие броски

3. Различные способы ловли после больших бросков

4. DER

5. Элементы мастерства

## ***Тренировочный этап 3-го года обучения***

### **Скакалка**

1. Работа предметом на трудности тела:

- вращения
- восьмерки
- эшапе
- проходы

## 2. Большие броски:

- из-за спины
- ногой
- ногой во время прыжка

## 3. Различные способы ловли после больших бросков

- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость
- ловля без зрительного контроля
- ловля за спиной
- ловля без помощи рук
- смешанная ловля (кисть-стоя)

## 4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно

## 5. DER

## 6. Элементы мастерства

### **Обруч**

#### 1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках

- вращения с помощью и без помощи
- вертушки
- передачи
- перекаты
- отбивы
- проходы

#### 2. Большие броски и отбивы:

- из-за спины
- ногой
- под одной ногой во время прыжка

#### 3. Различные способы ловли после больших бросков :

- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость
- ловля за спиной, без зрительного контроля
- ловля на разные части тела
- с немедленным выбросом

## 4. DER

## 5. Элементы мастерства

## 6. Движения с партнером

### **Мяч**

#### 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках:

- перекаты
- выкруты
- обволакивания
- отбивы

#### 2. Большие броски

- из-за спины
- без помощи
- под одной ногой во время прыжка

#### 3. Различные способы ловли после больших бросков :

- одной рукой
- за спиной без зрительного контроля
- без помощи рук
- с немедленным выбросом

#### 4. Движения с партнером

##### **Булавы**

##### 1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках

- средние и широкие круги в различных плоскостях
- ассимитричная работа
- мельницы во всех плоскостях, перекаты по рукам по телу, обволакивания постукивания
- маленькие броски
- улиты

##### 2. Большие броски

- одной булавой
- двумя булавами
- без помощи
- под одной ногой
- ассимитричные броски
- каскад
- поточные

##### 3. Различные способы ловли после больших бросков :

- без зрительного контроля
- без помощи рук
- под одной ногой во время прыжка

##### 4. DER

##### 5. Элементы мастерства

##### 6. Движения с партнером

##### **Лента**

##### 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках

- спирали
- змейки
- широкие и средние круги
- проходы над лентой и в ленту
- восьмерки
- перекаты
- обволакивания
- отбивы палочки

##### 2. Большие броски:

- за палку
- за ленту
- без зрительного
- без помощи
- бумерангом

##### 3. Различные способы ловли после больших бросков:

- ловля без зрительного контроля
- ловля без помощи рук
- ловля под ногой
- с немедленным выбросом

##### 4. DER

##### 5. Элементы мастерства

##### 6. Движения с партнером

#### ***Тренировочный этап 4-го и 5-го года обучения***

Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами

##### 1. DER

##### 2. Элементы мастерства

## *Этап совершенствования спортивного мастерства*

Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп

### *Хореографическая подготовка*

Под хореографической подготовкой принято понимать систему упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца.

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 ритmicность, эмоциональность и выразительность.

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

- классической, основная задача которой путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь гимнасткам 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 нее 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.

## *Этап начальной подготовки 1-го года обучения*

- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные)
- позиции рук и ног
- классический экзерсис лицом к станку:
  - PLIÉ по 1, 2, 5 позиции;
  - BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям;
  - BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям;
  - ROND DE JAMBE PAR TERRE;
  - BATTEMENT FONDU по всем направлениям;
  - BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям;
  - BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT по всем направлениям;
  - BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону;
  - GRAND BATTEMENT по всем направлениям.
  - PORT DE BRAS.
- упражнения на развитие координации
- ALLEGRO:
  - TEMPS SAUTE по всем позициям;
- CHANGE MENT DE PIED;

## *Этап начальной подготовки 2-го года обучения*

Классический экзерсис за одну руку:

- разминка у станка;
- PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции;
- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;
- BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;
- ROND DE JAMBE PAR TERRE;
- BATTEMENT FONDU ;
- BATTEMENT FRAPPÉ;
- BATTEMENT RÉLEVÉ LENT;
- BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;
- GRAND BATTEMENT.

Классический экзерсис на середине зала:

- PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции;
- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;
- BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;
- ROND DE JAMBE PAR TERRE;
- BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉ LENT;
- BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;
- GRAND BATTEMENT.
- Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево;

пируэт с ногой на 90 градусов.

ALLEGRO:

- TEMPS SAUTE по всем позициям;
- CHANGE MENT DE PIED;
- PETIT PAS ECHAPPE.

PORT DE BRAS.

Танцевальные комбинации на материале русского танца.

## *Тренировочный этап 1-го года обучения*

Изучение:

- Rond de jambe en l'air
- Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.
- Упражнения на растягивание у станка.
- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.

Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.

На середине: основы современной хореографии.

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».
5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Классический экзерсис у опоры и на середине зала.

<b><i>Тренировочный этап 2-го года обучения</i></b>
<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала. Народный станок:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания;</li> <li>2. Упражнения на развитие подвижности стопы;</li> <li>3. Маленькие броски ногой;</li> <li>4. Круг ногой;</li> <li>5. «Каблучное упражнение»;</li> <li>6. Упражнения с ненапряженной стопой;</li> <li>7. Низкие и высокие развороты бедра;</li> <li>8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка";</li> <li>9. Дробные выстукивания;</li> <li>10. Мягкое «вынимание» ноги;</li> <li>11. Упражнения на технику исполнения;</li> <li>12. Большие броски ногой;</li> <li>13. Наклоны туловища, «растяжки».</li> </ol>
<b><i>Тренировочный этап 3-го года обучения</i></b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классический экзерсис</li> <li>2. Народно-сценический танец</li> <li>3. Упражнения для показательных выступлений в народном стиле</li> </ol>
<b><i>Тренировочный этап 4-го и 5-го года обучения</i></b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классический экзерсис у станка и на середине зала</li> <li>2. Народно-сценический танец</li> <li>3. Современная хореография</li> <li>4. Упражнения для показательных выступлений</li> <li>5. Упражнения на вращения</li> </ol>
<b><i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i></b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание новых комбинаций</li> <li>2. Закрепление сложных координационных комбинаций</li> </ol>

### ***Музыкально-двигательная подготовка***

Музыкально-двигательная подготовка — это освоение элементов музыкальной грамоты, формирование умений слушать, понимать и сопереживать музыке, выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой и находить наиболее соответствующие музыке движения.

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.

### **Композиционно-исполнительская подготовка**

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.

<b>Тренировочный этап</b>	
1 год обучения	Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.
2 год обучения	Техничность, амплитудность, соединение элементов
3 год обучения	Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы. Принципы составления композиций для показательных выступлений.
4 год обучения	Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
5 год обучения	Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального образа.
<b>Этап совершенства спортивного мастерства</b>	
Композиционное построение упражнений младших разрядов. Подбор бонусов тела, предмета и мастерства. Композиционное составление схем для показательных выступлений. Подбор музыкального произведения. Особенности композиционного построения танцевальных схем по программе I разряд, КМС.	

#### **4.1.4. Тактическая подготовка**

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет большое значение, особенно в условиях острого соперничества. Тактика в художественной гимнастике заключается в использовании таких способов ведения состязания, которые позволяют спортсменке с наибольшей эффективностью реализовывать свои возможности.

Выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная, групповая.

**Индивидуальная тактика** содержит способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовывать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого результата.

Элементами являются:

- ✓ выбор выразительной, интересной, редко используемой музыки, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, техническим, физическим и др.);
- ✓ составление произвольных комбинаций так, чтобы максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности, скрывались имеющиеся недостатки; продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены;
- ✓ внешнее «оформление» гимнастки – подбор костюма, прически, грима, предмета и др.;

- ✓ рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, на призовое место в том или ином виде многоборья.

**Командная тактика** содержит действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты.

Элементами являются:

- ✓ целесообразная расстановка гимнасток в команде; подчинение личных интересов командным, требует воспитательной работы;
- ✓ подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета;
- ✓ создание благоприятного психологического климата в команде;
- ✓ «ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

**Групповая тактика** содержит действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных результатов.

Тактические приемы:

- ✓ подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью;
- ✓ выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками;
- ✓ сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту; рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки, тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными;
- ✓ рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей;
- ✓ разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке;
- ✓ внешнее оформление выступлений – выход на площадку, построение и др.

Тактический замысел конкретизируется в тактическом плане, который представляет собой перечень последовательных задач и способов их решения.

№ п/п	Тактические задачи	Способы решения
1	Создать у судей наиболее выгодное впечатление о себе	На опробовании выполнять лишь хорошо отработанные элементы
2	Замаскировать свои возможности вплоть до выхода на площадку	На разминке выполнять упражнения вяло, делать вид, что сил нет, многое не получается
3	Обратить на себя внимание неожиданным музыкальным сопровождением, оригинальным костюмом	Не включать фонограмму до старта, купальник одеть лишь перед самым выступлением
4	Оптимально распределить силы в ходе соревнований	Усиленно готовить «ударные» виды



## 4.2. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>			
<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры 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. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о 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. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета 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.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
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	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
Учет 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	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика 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.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
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	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
Учет 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 многокомпонентный 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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

		Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и 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.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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.

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 1, таблица № 2);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 3);
- 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.

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4	Дорожка акробатическая	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Зеркало (12х2 м)	штук	1
7	Игла для накачивания мячей	штук	3
8	Канат для лазанья	штук	1
9	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
10	Кольцо гимнастическое	штук	12
11	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
12	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
13	Мат гимнастический	штук	10
14	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
15	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
16	Мяч волейбольный	штук	2
17	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
18	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
19	Насос универсальный	штук	1
20	Обруч гимнастический	штук	12
21	Палка гимнастическая	штук	12
22	Пианино	штук	1
23	Пылесос бытовой	штук	1
24	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
25	Секундомер	штук	2
26	Скакалка гимнастическая	штук	12
27	Скамейка гимнастическая	штук	5
28	Станок хореографический	комплект	1

29	Стенка гимнастическая	штук	12
30	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
31	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
32	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Таблица № 2

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

14.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
15.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
16.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
17.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12

### *Обеспечение спортивной экипировкой*

Таблица № 3

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



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

6.2. 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 спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

6.3. 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

6.4. Тренеры-преподаватели имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

6.5. Информационно-методические условия реализации Программы

#### ***Учебно-методическая литература***

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.-М.:Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
2. Аверкович Э.П., Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.-М.:Изд-во ВНИИФК, 1989.-30с.
3. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Дис...канд.пед.наук. –СПб., 1994.-43с.
4. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод.рек.- М,: Изд-во ВНИИФК, 1989. -28 с.
5. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24с.
6. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. –М. –Л.: Искусство,1964.
7. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.-184 с.
8. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991
9. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.
10. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -34с.
11. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта:Уч.-метод.пособие. – СПб.:Изд-воСПбГАФК, 2000. – 46с.

12. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб пособие. – М.: Всеросюфед.худ.гим.,2001. – 50с.
13. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с.
14. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной в художественной гимнастике: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. -30 с.
15. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
16. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч.-метод.пособие. –СПбГАФК, 2002. – 40 с.
17. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003
18. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.

#### ***Интернет-ресурсы:***

- |   |  |
|---|--|
| 1. Министерство спорта РФ                                       | <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a> |
| 2. Министерство физической культуры и спорта Московской области | <a href="https://mst.mosreg.ru/">https://mst.mosreg.ru/</a>  |
| 3. Министерство образования Московской области                  | <a href="https://mo.mosreg.ru/">https://mo.mosreg.ru/</a>    |
| 4. Всероссийская федерация художественной гимнастики            | <a href="http://www.vfgr.ru/">http://www.vfgr.ru/</a>        |
| 5. Федеральный центр подготовки спортивного резерва             | <a href="https://fcpsr.ru/">https://fcpsr.ru/</a>            |
| 6. РАА РУСАДА   | <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a>          |