

Среднеуральск, 2023 год

## Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	5
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 .....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	12
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	14
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	18
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	21
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	21
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки .....	22
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» .....	40
4.1. Учебно-тематический план .....	40
4.1.1. Этап начальной подготовки до года .....	40
4.1.2. Этап начальной подготовки второго года .....	41
4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года .....	43
4.1.4. Учебно-тренировочный этап до года .....	45
4.1.5. Учебно-тренировочный этап второго года .....	47
4.1.6. Учебно-тренировочный этап третьего года .....	49
4.1.7. Учебно-тренировочный этап четвертого года .....	50
4.1.8. Учебно-тренировочный этап пятого года .....	52
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	55
4.2.1. Теоретическая подготовка на всех этапах обучения .....	55
4.2.2. Практическая подготовка .....	57
4.2.3. Техническая подготовка .....	65

4.2.4. <i>Тактическая подготовка на всех этапах обучения</i> .....	74
4.2.5. <i>Психологическая подготовка на всех этапах обучения</i> .....	75
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	80
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	80
5.2. Кадровые условия реализации Программы .....	84
6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	85

## **1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта «художественная гимнастика», содержащим «булавы», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» индивидуальная программа, «групповое упражнение», «многоборье-командные соревнования», «групповое упражнение-многоборье» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Энергия» (далее-СШ «Энергия») 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 года № 984 (далее -ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также содействие всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика» и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 2.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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 6 лет и выполнившие норматив общей физической и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - до 3 лет. Минимальная наполняемость группы 12 человек, максимальная наполняемость 15 человек.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 8 лет и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, обязательную техническую программу, а также уровень спортивной квалификации. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет. Минимальная наполняемость группы 5 человек, максимальная наполняемость 12 человек.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	2-3	6	12	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5	12

### 2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	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	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

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

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по планам самостоятельных работ;
- смешанные тренировки со спортсменами из разных этапов спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

**Таблица 3**

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,	-	14

	кубкам России, первенствам России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского 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 соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Энергия», формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом Свердловской области, межрегиональных, всероссийских, физкультурных и спортивных мероприятий, и

соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «художественная гимнастика», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося по Программе.

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

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение видов подготовки художественная гимнастика по годам подготовки.



Соотношение видов спортивной подготовки в структуре  
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8

# Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№  п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-15		5-12	
1.	Общая физическая подготовка	80-108	108-144	48-57	57-73
2.	Специальная физическая подготовка	47-62	62-83	137-158	158-204
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9-12	12-16	35-40	40-51
4.	Техническая подготовка	82-109	109-145	345-406	406-523
5.	Тактическая подготовка	3-4	4-6	10-12	12-14
6.	Теоретическая подготовка	4-5	5-6	8-9	9-11
7.	Психологическая подготовка	2-3	3-4	7-8	8-11
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль	2	2	3	3-4
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3-4

12.	Восстановительные мероприятия	3-5	5-8	24-32	32-41
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936

## 2.5.Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Содержание	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение дней здоровья и спорта, акций, флэш-мобов, бесед.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность направленная на формирование	В течение года

		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).	
2.3	Меры безопасности поведения	Инструктаж обучающихся по мерам безопасности поведения, оформление информационных стендов для обучающихся.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, конкурсах.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Показательные выступления направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. Участие в конкурсах, акциях направленных на демонстрацию творческого потенциала	В течение года

		обучающихся.	
5.	Работа с родителями	Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями. Организация и проведение совместных мероприятий.	В течение года

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со

стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План-график антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовке

Таблица 8

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Теоретическое занятие	«Ценности спорта.	Ответственный за антидопинговое	1 раз в год	Согласовать с

	Честная игра»	обеспечение в регионе		ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
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>
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
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>
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера 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



# План-график антидопинговых мероприятий на учебно-тренировочном этапе

Таблица 9

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
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
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>

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

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется спортивным врачом в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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». Приказом Министерства здравоохранения Свердловской области от 14.05.2021 № 969-п «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом, на территории Свердловской области и спортсменам сборных команд Свердловской области».

Медицинское обеспечение обучающихся в рамках программы включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ «Энергия» только при наличии документов, подтверждающих прохождение соответствующего медицинского осмотра.

На этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам медицинского осмотра, на учебно-тренировочном этапе - медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в СШ «Энергия» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «художественная гимнастика».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств**

**Таблица 10**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### **3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

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

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).

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.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией лиц, проходящих спортивную подготовку, проводимой в форме, определенной школой, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результат промежуточной аттестации обучающегося складывается из результатов сдачи нормативов общей физической, специальной физической подготовки и обязательной технической программы.

Результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «настольный теннис» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

На этапе начальной подготовки первого года:

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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.
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.
3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.

На этапе начальной подготовки второго года:

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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.	«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.
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
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.
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.
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.
7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;

	с вращением ее вперед		<p>«4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>
8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	<p>«5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;</p> <p>«4» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«3» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«2» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p> <p>«1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	<p>«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«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>
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, специальной физической подготовки, обязательная техническая программа и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика».

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.

1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах, 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением

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

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;</p> <p>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;</p> <p>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см;</p> <p>«2» - захват только одной рукой;</p> <p>«1» - без наклона назад.</p>
1.2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» - сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>

1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» - 18 раз; «4» - 16 раз; «3» - 15 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 6 с; «4» - сохранение равновесия 5 с; «3» - сохранение равновесия 4 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;

			«2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 6 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.
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года:

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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 с высоты 30 см	балл	<p>«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.</p>
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	<p>«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.</p>
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	<p>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.</p>
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 12 наклонов назад.	балл	<p>«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.</p>
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» - 18 раз;  «4» - 16 раз;  «3» - 15 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;  «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;  «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой	балл	<p>«5» - сохранение равновесия 6 с;  «4» - сохранение равновесия 5 с;  «3» - сохранение равновесия 4 с;</p>

	назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в шпагат». То же упражнение с другой ноги		«2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 6 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.
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года:

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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 с высоты 30 см	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. 12 наклонов назад.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.



1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» - 18 раз; «4» - 16 раз; «3» - 15 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в шпагат». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 6 с; «4» - сохранение равновесия 5 с; «3» - сохранение равновесия 4 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам с поворотом из правой в правую руку, перекат с поворотом из левой в левую руку	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 6 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

			<p>вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.</p>
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года:

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;</p> <p>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;</p> <p>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см;</p> <p>«2» - захват только одной рукой;</p> <p>«1» - без наклона назад.</p>
1.2.	Поперечный шпагат с высоты 30 см	балл	<p>«5» - сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
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	<p>«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.</p>
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>«5» - 9 раз;</p> <p>«4» - 8 раз;</p> <p>«3» - 7 раз;</p> <p>«2» - 6 раз;</p> <p>«1» - 5 раз.</p>

1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 12 наклонов назад.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» - 18 раз; «4» - 16 раз; «3» - 15 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо» без помощи рук. То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 6 с; «4» - сохранение равновесия 5 с; «3» - сохранение равновесия 4 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам с поворотом из правой в правую руку, перекат с поворотом из левой в левую руку	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди

1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх и ловля без зрительного контроля. То же другой рукой.	балл	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 6 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.
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	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.

#### Обязательная техническая программа для перевода

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

Таблица 18

Упражнение	Единица оценки	Норматив
1. И.П.- стойка на носках. Бросок обруча - шене -ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" - 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела, 2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, 3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.

2.И.П. -стойка на носках. «Восьмерка» мячом правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела, 1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости, 2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости, 3 потери.
3.И.П.-сед согнув ноги, булавы вставлены друг в друга. Бросок ногой двух булав - кувырок назад - ловля. Правой и левой ногой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

Таблица 19

Упражнение	Единица оценки	Норматив
1.И.П.- стойка на носках. Бросок обруча - 2 шене - ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" - 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела, 2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, 3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
2. И.П. -стойка на носках. Мяч в правой руке «Восьмерка» - перекал по рукам и груди - «восьмерка» левой рукой -перекал по рукам и груди.	балл	"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела, 1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости, 2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости, 3 потери.
3.И.П.-сед согнув ноги, булавы вставлены друг в друга. Бросок ногой двух булав - кувырок назад - ловля в кувырке назад. Правой и левой ногой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года:

Таблица 20

Упражнение	Единица оценки	Норматив
1.И.П.- стойка на носках. Бросок обруча - шене, «неваляшка» -ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" - 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела,2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения,3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
2.И.П. - стойка на носках. Мяч в правой руке бросок по дуге - «Восьмерка» - пережат по рукам и груди - «восьмерка» правой и левой рукой	балл	"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела,1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости,2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости,3 потери.
3.И.П. - сед согнув ноги. Бросок двух булав - ловля без помощи рук - кувырок назад	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года:

Таблица 21

1.И.П.- стойка на носках. Бросок обруча - шене, «неваляшка» - ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" - 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела,2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения,3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
2.И.П. - стойка на носках. Мяч в правой руке бросок по дуге - «Восьмерка» - пережат по рукам и груди - «восьмерка» правой и левой рукой	балл	"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела,1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости,2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости,3 потери.
3.И.П. - стойка на носках. Бросок двух	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа; "4" - 4 броска,

булав, вставленных друг в друга - шене-ловля		отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения.
--	--	---

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года:

Таблица 22

Упражнение	Единица оценки	Норматив
1.И.П. - стойка на носках. Бросок обруча - 2 шене, «неваляшка» - ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" – 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела, 2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, 3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
2. И.П. - стойка на носках. Мяч в правой руке бросок по дуге - «Восьмерка» - пережат по рукам и груди - «восьмерка» правой и левой рукой	балл	"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела, 1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости, 2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости, 3 потери.
3.И.П.-стойка на носках. Бросок двух булавок, вставленных друг в друга - 2 шене-ловля	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения.

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

### 4.1. Учебно-тематический план

#### 4.1.1. Этап начальной подготовки до года

Таблица 23

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													4
Физическая культура и спорт в России		+	+	+					+				
История развития и современное состояние художественной гимнастики					+	+			+				
Строение и функции организма человека	+	+	+		+	+		+	+		+	+	
Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики		+			+				+			+	
Методика проведения учебно-тренировочных занятий					+						+		
Психологическая подготовка гимнасток	+						+						
Основы музыкальной грамоты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»	+					+						+	
Режим, питание и гигиена гимнасток	+				+					+			
Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь		+					+				+		
Практическая													
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	80
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для шеи и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные и подвижные игры	+					+						+	



Бег, различные виды перемещений		+					+				+		
СФП													47
Упражнения для развития амплитуды и гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития координации движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													82
Беспредметная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Предметная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Хореографическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Музыкально-двигательная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Композиционная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													3
Индивидуальная тактика	+			+			+		+				
Командная тактика													
Групповая тактика													
Психологическая подготовка	+						+					+	2
Участие в спортивных соревнованиях	+			+					+			+	9
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+											+	2
Восстановительные мероприятия	+						+					+	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+											+	2
ИТОГО													234

#### 4.1.2. Этап начальной подготовки второго года

Таблица 24

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													5
Физическая культура и спорт в России		+	+	+					+				
История развития и современное состояние художественной гимнастики					+	+			+				

Строение и функции организма человека	+	+	+		+	+		+	+		+	+	
Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики		+			+				+			+	
Методика проведения занятий					+						+		
Психологическая подготовка гимнасток	+						+						
Основы музыкальной грамоты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»	+					+						+	
Режим, питание и гигиена гимнасток	+				+					+			
Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь		+					+				+		
Практическая													
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	108
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для шеи и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные и подвижные игры	+					+						+	
Бег, различные виды перемещений		+					+				+		
СФП													62
Упражнения для развития амплитуды и гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития координации движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													109
Беспредметная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Предметная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Хореографическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Музыкально-двигательная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Композиционная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													4
Индивидуальная тактика	+			+			+		+				
Командная тактика													
Групповая тактика													
Психологическая подготовка	+						+					+	3
Участие в спортивных соревнованиях	+			+					+			+	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+											+	2
Восстановительные мероприятия	+						+					+	5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+											+	2
ИТОГО													312

#### 4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года

Таблица 25

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													6
Физическая культура и спорт в России		+	+	+					+				
История развития и современное состояние художественной гимнастики					+	+			+				
Строение и функции организма человека	+	+	+		+	+		+	+		+	+	
Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики		+			+				+			+	
Методика проведения учебно-тренировочных занятий					+						+		
Психологическая подготовка гимнасток	+						+						
Основы музыкальной грамоты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы композиции и методика составления	+					+						+	

«произвольных комбинаций»													
Режим, питание и гигиена гимнасток	+				+					+			
Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь		+					+				+		
Практическая													
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	144
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для шеи и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные и подвижные игры	+					+						+	
Бег, различные виды перемещений		+					+				+		
СФП													83
Упражнения для развития амплитуды и гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития координации движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													145
Беспредметная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Предметная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Хореографическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Музыкально-двигательная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Композиционная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													6
Индивидуальная тактика	+			+			+		+				
Командная тактика													
Групповая тактика													
Психологическая подготовка	+						+					+	4

Участие в спортивных соревнованиях	+			+					+			+	16
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+											+	2
Восстановительные мероприятия	+						+					+	8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+											+	2
ИТОГО													416

#### 4.1.4. Учебно-тренировочный этап до года

Таблица 26

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													8
Физическая культура и спорт в России	+	+											
История развития и современное состояние художественной гимнастики		+	+	+					+		+		
Строение и функции организма человека	+		+		+	+				+			
Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	+		+	+		+	+	+		+	+		
Методика проведения учебно-тренировочных занятий	+			+			+		+		+		
Психологическая подготовка гимнасток	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы музыкальной грамоты	+			+			+						
Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»						+						+	
Правила судейства, организация и проведение соревнований	+					+						+	
Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	+				+					+			
Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	+		+	+		+		+		+			
Режим, питание и гигиена гимнасток	+		+			+			+		+	+	

Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	48
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для шеи и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные и подвижные игры	+										+		
Бег, различные виды перемещений	+			+					+			+	
СФП													137
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития координации движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития амплитуды и гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на совершенствование равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													349
Беспредметная подготовка													
Предметная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Хореографическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Музыкально-двигательная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Композиционная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													10
Индивидуальная тактика	+			+				+					
Командная тактика													
Групповая тактика													
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	7
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+		+	+	+	+			+	35
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+										+		3
Восстановительные мероприятия					+							+	24

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+					+						+	3
ИТОГО													624

#### 4.1.5. Учебно-тренировочный этап второго года

Таблица 27

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													9
Физическая культура и спорт в России	+	+											
История развития и современное состояние художественной гимнастики		+	+	+					+		+		
Строение и функции организма человека	+		+		+	+				+			
Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	+		+	+		+	+	+		+	+		
Методика проведения учебно-тренировочных занятий	+			+			+		+		+		
Психологическая подготовка гимнасток	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы музыкальной грамоты	+			+			+						
Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»						+						+	
Правила судейства, организация и проведение соревнований	+					+						+	
Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	+				+					+			
Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	+		+	+		+		+		+			
Режим, питание и гигиена гимнасток	+		+			+			+		+	+	
Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	52
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для шеи и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные и подвижные игры	+										+		
Бег, различные виды перемещений	+			+					+			+	
СФП													146
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития координации движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития амплитуды и гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на совершенствование равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													378
Беспредметная подготовка													
Предметная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Хореографическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Музыкально-двигательная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Композиционная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													11
Индивидуальная тактика	+			+				+					
Командная тактика													
Групповая тактика													
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	7
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+		+	+	+	+			+	38
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+										+		3
Восстановительные мероприятия					+							+	29
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+					+						+	3
ИТОГО													676



#### 4.1.6. Учебно-тренировочный этап третьего года

Таблица 28

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													9
Физическая культура и спорт в России	+	+											
История развития и современное состояние художественной гимнастики		+	+	+					+		+		
Строение и функции организма человека	+		+		+	+				+			
Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	+		+	+		+	+	+		+	+		
Методика проведения учебно-тренировочных занятий	+			+			+		+		+		
Психологическая подготовка гимнасток	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы музыкальной грамоты	+			+			+						
Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»						+						+	
Правила судейства, организация и проведение соревнований	+					+						+	
Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	+				+					+			
Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	+		+	+		+		+		+			
Режим, питание и гигиена гимнасток	+		+			+			+		+	+	
Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	37
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для шеи и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные и подвижные игры	+										+		

Бег, различные виды перемещений	+			+					+			+	
СФП													158
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития координации движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития амплитуды и гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на совершенствование равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													406
Беспредметная подготовка													
Предметная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Хореографическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Музыкально-двигательная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Композиционная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													12
Индивидуальная тактика	+			+				+					
Командная тактика													
Групповая тактика													
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	8
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+		+	+	+	+			+	40
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+										+		3
Восстановительные мероприятия					+							+	32
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+					+						+	3
ИТОГО													728

#### 4.1.7. Учебно-тренировочный этап четвертого года

Таблица 29

Разделы подготовки	Месяц
--------------------	-------

	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													11
Физическая культура и спорт в России	+	+											
История развития и современное состояние художественной гимнастики		+	+	+					+		+		
Строение и функции организма человека	+		+		+	+				+			
Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	+		+	+		+	+	+		+	+		
Методика проведения учебно-тренировочных занятий	+			+			+		+		+		
Психологическая подготовка гимнасток	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы музыкальной грамоты	+			+			+						
Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»						+						+	
Правила судейства, организация и проведение соревнований	+					+						+	
Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	+				+					+			
Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	+		+	+		+		+		+			
Режим, питание и гигиена гимнасток	+		+			+			+		+	+	
Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	65
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для шеи и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные и подвижные игры	+										+		
Бег, различные виды перемещений	+			+					+			+	
СФП													182
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития координации движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития амплитуды и гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на совершенствование равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													464
Беспредметная подготовка													
Предметная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Хореографическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Музыкально-двигательная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Композиционная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													13
Индивидуальная тактика	+			+				+					
Командная тактика													
Групповая тактика													
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+		+	+	+	+			+	46
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+										+		4
Восстановительные мероприятия					+							+	34
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+					+						+	4
ИТОГО													832

#### 4.1.8. Учебно-тренировочный этап пятого года

Таблица 30

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													11
Физическая культура и спорт в России	+	+											
История развития и современное состояние		+	+	+					+		+		

художественной гимнастики													
Строение и функции организма человека	+		+		+	+				+			
Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	+		+	+		+	+	+		+	+		
Методика проведения учебно-тренировочных занятий	+			+			+		+		+		
Психологическая подготовка гимнасток	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы музыкальной грамоты	+			+			+						
Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»						+						+	
Правила судейства, организация и проведение соревнований	+					+						+	
Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	+				+					+			
Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	+		+	+		+		+		+			
Режим, питание и гигиена гимнасток	+		+			+			+		+	+	
Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	73
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для шеи и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные и подвижные игры	+										+		
Бег, различные виды перемещений	+			+					+			+	
СФП													204
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития координации движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения для развития амплитуды и гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на совершенствование равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													523
Беспредметная подготовка													
Предметная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Хореографическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Музыкально-двигательная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Композиционная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													14
Индивидуальная тактика	+			+				+					
Командная тактика													
Групповая тактика													
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	11
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+		+	+	+	+			+	51
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+										+		4
Восстановительные мероприятия					+							+	41
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+					+						+	4
ИТОГО													936

## **4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

### ***4.2.1. Теоретическая подготовка на всех этапах обучения***

#### **Физическая культура и спорт в России**

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике.

История развития и современное состояние художественной гимнастики

Истоки художественной гимнастики. История развития в СССР, России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

#### **Строение и функции организма человека**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.

#### **Методика проведения учебно-тренировочных занятий**

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие: об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

#### **Психологическая подготовка гимнасток**

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика моральноволевой подготовки.

#### Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, внепрограммная музыка. Свойства музыкального звука: Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов - классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

#### Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

#### Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

#### Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

#### Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления.

#### Режим, питание и гигиена гимнасток



Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

#### ***4.2.2. Практическая подготовка***

Общая физическая подготовка

Этап начальной подготовки:

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

##### Общеразвивающие упражнения

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

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.

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.

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

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.

Игры и игровые упражнения

Сюжетные игры:

«Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях.

«Догоняй-ка» - дети бегают друг за другом.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшереножный строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Упражнения для рук и плечевого пояса:

поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;

движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся;

сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно - правой, левой) назад при сгибании рук;

то же, но одновременно с разгибанием рук;

то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др.

Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

Упражнения для ног:

Сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой.

Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе.

То же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед - наружу (и внутрь), назад - наружу (и внутрь).

Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся.

Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад).

Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в паре:

из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

Упражнения на гимнастической скамейке:

в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным отведением ног назад;

стоя с опорой ногой о скамейку - наклоны с различными положениями рук и движениями руками;

сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища;

лежа на скамейке - поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др.

Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Упражнения на гимнастической стенке:

стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола;

в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.;

стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке - наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку - сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

#### Подвижные и спортивные игры

##### Бег, различные виды перемещений:

Ходьба с изменением темпа.

Ходьба на скорость (до 200м).

Чередование ходьбы и бега.

Семенящий бег.

Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин.).

Бег с изменением скорости.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.).

### Специальная физическая подготовка

#### Этап начальной подготовки:

##### 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.

##### Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия

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

##### 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).

#### 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.

#### Упражнения для развития быстроты:

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

#### Упражнения для развития прыгучести:

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

В специальной физической подготовке целесообразно выделять разделы специально-двигательной и функциональной подготовки.

Специально-двигательная подготовка направлена на развитие способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета». Для развития - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета. Для развития - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш. Для развития - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет). Для развития - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

15-20 минутные комплексы аэробики;  
танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;  
прыжковые серии как без предмета, так и с предметами;

особенно ценны прыжки со скакалкой;  
сдвоенные соревновательные комбинации;  
круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

#### Особенности развития силы

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

Вес собственного тела или его частей;

Сопротивление партнера или самосопротивление;

Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;

Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;

Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

На силу мышц рук и плечевого пояса.

На силу мышц ног и туловища.

На силу мышц ног и тазового пояса.

#### Особенности развития быстроты

Средства развития быстроты:

Упражнения, требующие быстрой реакции:

на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;  
выбора - что сделать?

Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.

Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

#### Особенности развития прыгучести

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость. Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;

Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;

Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;

Упражнения для изучения и совершенствования техники:

приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

полетной фазы - прыжковых поз.

Прыжки в глубину.

Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир.

Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Особенности развития координации движений

Средства развития координации:

упражнения на расслабление;

упражнения на быстроту реакции;

упражнения на согласование движений разными частями тела;

упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;

упражнения с предметами;

акробатические упражнения;

подвижные игры с необычными движениями.

Особенности развития гибкости

Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил.

Гибкость зависит от:

строения суставов, их формы и площади;

длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;

функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;

температуры среды - чем выше, тем лучше;

суточной периодики - утром она снижена; □ утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;

наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче. □

Средства развития гибкости:

упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;

плавные движения по большой амплитуде;

повторные пружинящие движения;

пассивное сохранение максимальной амплитуды;

активное сохранение максимальной амплитуды;

махи с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления. Новичкам упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Особенности развития функции равновесия

Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие - в движениях.

Средства развития функции равновесия:

упражнения на силу мышц ног и туловища;



упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;  
упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;  
упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;

упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения 94 головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;

фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

#### Особенности развития выносливости

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Средства развития выносливости:

общей - бег, кросс, ходьба на лыжах;

специальной - длительное выполнение упражнений художественной гимнастики.

### **4.2.3. Техническая подготовка**

Цель: сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

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

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

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером,

темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются:

теоретические основы музыкальной грамоты;

специальные упражнения на согласование движений с музыкой;

творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

специальные теоретические занятия;

практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;

музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;

прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;

Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

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

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

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

в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч; в комбинациях с мячом -

броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

#### Этап начальной подготовки:

Техническая подготовка включает в себя:

Базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

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

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

Базовая техническая подготовка

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

Упражнения для правильной постановки ног и рук.

Маховые упражнения.

Круговые упражнения.

Пружинящие упражнения.

Упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения.

Специальная техническая подготовка

Виды шагов: на полупальцах; мягкий; высокий; острый; пружинящий; двойной (приставной); скрестный; скользящий; перекатный; широкий; галопа; польки; вальса.

Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.

Наклоны:

а) стоя: вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге).

б) на коленях: вперед, в стороны, назад

Подскоки и прыжки

С двух ног, с места:

выпрямившись;

выпрямившись с поворотом от 45 до 360;

из приседа;

разножка (продольная, поперечная);

прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.

С двух ног после наскока:

прыжок со сменой ног в III позиции.

В позе приседа:

олень;

кольцом.

Толчком одной с места:

прыжок махом (в сторону, назад).

Толчком одной с ходу:

подбивной (в сторону, вперед);

закрытый и открытый;

со сменой ног (впереди, сзади);

со сменой согнутых ног;

махом в кольцо;

широкий;

широкий, сгибая и разгибая ногу.

Подбивной в кольцо.

Упражнения в равновесии:

стойка на носках;

равновесие в полуприседе;

равновесие в стойке на левой, на правой;

равновесие в полуприседе на левой, на правой;

переднее равновесие;

заднее равновесие;

боковое равновесие.

Волны:

волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные;

боковая волна;

боковой целостный взмах.

Вращения переступанием:

скрестные;

одноименные от 180 до 5400;

разноименные от 180 до 3600;

кувырок назад;

кувырок боком;  
длинный кувырок.  
Стойки:  
на лопатках;  
на груди;  
махом на две и на одну руку.  
Упражнения с мячом:  
а) махи (во всех направлениях);  
круги (большие, средние).  
б) передача:  
около шеи и туловища;  
над головой и под ногами.  
в) отбивы:  
однократные, многократные;  
со сменой ритма;  
разными частями тела;  
г) броски и ловля:  
низкие (до 1 м) двумя руками;  
средние (до 2 м) двумя и одной рукой;  
высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади  
туловища одной и двумя руками;  
д) перекаты: на полу, по телу.  
Упражнения со скакалкой:  
а) качание, махи:  
двумя руками;  
одной рукой.  
б) круги скакалкой:  
два конца скакалки в двух руках;  
скакалка сложена вдвое;  
один конец скакалки в одной руке, а середина - в другой.  
в) вращение скакалки:  
вперед и назад;  
скрестно вперед и назад;  
двойное вперед и назад.  
г) броски и ловля:  
одной рукой - вдвое, вчетверо сложенной скакалки;  
одной рукой прямую скакалку;  
двумя руками из основного хвата;  
обвивание и развивание вокруг тела.  
д) передача около отдельных частей тела  
е) «мельницы»:  
в лицевой плоскости;  
поперечная;  
горизонтальная.

Упражнения с обручем:

а) махи:

одной и двумя руками во всех направлениях;

б) круги одной и двумя руками вверх и вниз;

в) вращения одной рукой вокруг туловища (тали);

г) перекаты по полу в различных направлениях;

д) броски и ловля:

одной рукой вверх после маха или круга;

одной рукой вперед;

е) вертушки однократные и многократные, с вращением;

ж) пролезание в обруч:

обруч в руках;

обруч катится;

з) передача из одной руки в другую (в различных положениях).

Специальные средства

Музыкально-двигательное обучение:

воспроизведение характера музыки через движение;

распознавание основных музыкально-двигательных средств;

музыкальные игры;

танцы музыкально-двигательные задания;

классический экзерсис.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Базовые навыки движений телом:

постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям);

разновидности ходьбы и бега;

«закрытая осанка» и прогнутое положение в поясице;

волнообразные движения, «волны», пружины руками;

«пружинные» движения ногами;

целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;

навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах;

равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой и согнутой) во всех направлениях;

отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук, и приземление перекатом с пальцев на всю стопу;

простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот:

а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги;

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

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

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

Базовые навыки движений с предметами:

рациональные способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;

мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки);

перекатные движения по полу и по телу;

броски одной рукой способами «махом» и «толчком»;

ловли в жесткий и «свободный» хваты после передач, перекатов, бросков, отбивов;

взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

Упражнения на расслабление:

упражнения на расслабление мышц туловища;

упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса;

упражнения на расслабление мышц шеи;

упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения на «пружинность»:

пружинные упражнения для туловища;

пружинные упражнения для рук;

пружинные упражнения для ног.

Упражнения Волны:

волны телом;

волны руками.

Равновесия:

Пассе.

Переднее равновесие:

переднее горизонтальное равновесие;

переднее вертикальное равновесие.

Заднее равновесие:

заднее вертикальное равновесие;

заднее горизонтальное равновесие.

Динамическое равновесие.

«Казак».

Равновесия с опорой на различные части тела.

Динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела.

Динамическое равновесие с полной волной телом.

Боковое равновесие.

Корсет».

Повороты:

Одноименный поворот на 360° в «Passe».

Поворот в заднем равновесии.

«Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед.  
«Фуэте».

Поворот с положением ноги в сторону.

Поворот с положением ноги назад.

Циркуль вперед, в сторону, назад.

Вращения на различных частях тела.

### Прыжки

Вертикальные прыжки.

«Кабриоль» (вперед, в сторону, назад); «прогнувшись».

Прыжки со сменой ног в различных положениях; в кольцо.

«Щука», прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед.

«Казак» ноги в различных положениях; в кольцо

Прыжок в «Кольцо».

Перекидной, ноги в различных положениях.

Прыжок шагом и подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад

Прыжок подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад.

Прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях.

«Фуэте» ноги в различных положениях.

Прыжки со сменой ног.

Прыжок «Баттерфляй».

### С предметами

Обруч:

Удержания обруча

Передачи обруча

Передача обруча под ногой.

Вращения обруча.

Вертушки обруча.

Перекаты обруча.

Броски обруча.

Мяч:

Махи и круги мячом.

Круговые движения мячом.

Выкруты и восьмерки мячом.

Обволакивание и вращение мяча

Зажимы мяча.

Баланс мяча.

Передачи мяча.

Отбивы мяча.

Перекаты мяча.

Бросок и ловля мяча.

Булавы:

Вращательные движения.

Круги булавами.

Восьмерки и мельницы.



«Улитки» и «бабочки».  
Перекаты булав.  
Отбивы булав.  
Броски булав.  
Ловли булав.  
Лента:  
Махи лентой.  
Круги лентой.  
Змейки лентой.  
Спирали лентой  
Восьмерки лентой.  
Отбивы палочки ленты.  
Вертушки палочкой с лентой.  
Перекаты палочки ленты.  
Броски ленты.  
Ловля ленты.  
Скакалка:  
Махи и круги скакалкой.  
Перевод скакалки («парус»).  
Закручивание и раскручивание.  
Восьмерка скакалкой.  
«Мельницы» скакалкой.  
Складывание и завязывание скакалки.  
Передача скакалки из руки в руку.  
Вращение скакалки рукой.  
«Обкрутка» скакалки.  
«Эшапе».  
Спирали скакалкой.  
Броски скакалки.  
Прыжки со скакалкой.  
Акробатика:  
«Мосты».  
Стойки.  
Перекаты.  
Кувьрки вперед.  
Кувьрки назад.  
Подъемы разгибом.  
Перевороты боком.  
Перевороты вперед.  
Перевороты назад.

#### ***4.2.4.Тактическая подготовка на всех этапах обучения***

Тактическая подготовка в художественной гимнастике заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

В художественной гимнастике выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая - соответственно видам соревнований.

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

Элементы индивидуальной тактики:

Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним возрастным, выразительным/техническим, физическим и др.).

Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

Внешнее «оформление» гимнастки - подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.

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

Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты.

Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней.

Элементами командной тактики являются:

Целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно первая стабильная и надежная гимнастка, вторая - самая слабая, последняя - самая сильная.

Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.

Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета.

Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.

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

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

Тактические приемы:

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

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, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.

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

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

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

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

#### ***4.2.5. Психологическая подготовка на всех этапах обучения***

Художественная гимнастика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние

(спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена.

Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

высокая активность анализаторов: зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;

сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение;

высокий уровень координационных способностей;

музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку;

выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм;

морально - нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, партнерам, соперникам и судьям.

волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;

эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность;

способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

мобилизующие, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят:

словесные средства (самоприказы, убеждения);

психорегулирующие упражнения («психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию);

физиологические воздействия (возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж);

корректирующие (поправляющие), которые относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные

варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием рационализация, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным);

релаксирующие (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления.

В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

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

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена. Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи: идеомоторной тренировки).

В психологической подготовке выделяют:

базовую психологическую подготовку;

психологическую подготовку к тренировкам;

психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Три основных типа предстартовых состояний:

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадой спортивной борьбы.

2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизирующем спортсмена.

3. Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы; адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

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

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Очевидно, что приемы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьезном отношении и длительной систематической тренировке. Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

Послесоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам. При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием. Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

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

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **5.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 31

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1



3.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
4.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
5.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	4
7.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
11.	Насос универсальный	штук	1
12.	Обруч гимнастический	штук	12
13.	Палка гимнастическая	штук	12
14.	Пылесос бытовой	штук	1
15.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
16.	Секундомер	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12

Таблица 32

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)	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12
2.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24
3.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12
4.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
5.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12
6.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12
7.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 33

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1

4.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

## 5.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «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).

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. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие информационно-методические ресурсы:

Учебно-методическая литература:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с. 131
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. - СПб. 2003. - 20 с.
4. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
5. Горбунов В. Художественная гимнастика, групповые упражнения: российское «золото» Олимпиады-2008, высший пилотаж. «Спорт в школе» № 18, 2009.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.: ил.
7. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.
8. Зайцев В.Н., Моручкова Л.В. Художественная гимнастика - от истоков до олимпийских игр. Спорт. Олимпизм. Гуманизм; ФА по ФКиС, Смоленская академия ФКСиТ, Смоленск, 2007. - 55 с.
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
10. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.
11. Карпенко Л. А., Овчинникова Н.А., Терехина Р.Н., Винер И.А. Художественная гимнастика, учебник; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, ВФХГ, Москва, 2003. - 382 с.
12. Кузнецова В.В., Бордовский П.Г. Художественная гимнастика в социокультурном измерении. НГУФКСиЗ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. - 195 с.
13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.: ил.
14. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском

спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.: ил.

16. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.

17. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

18. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 232 с.

19. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, - М.: 2003. - 381 с.

Перечень ресурсов в сети интернет:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт Федерации художественной гимнастики России (<http://www.vfrg.ru/>)

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://rusada.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области (<https://minsport.midural.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт Федерации художественной гимнастики Свердловской области (<https://frgso.com/>)

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.