

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №2  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ТАХТАМУКАЙСКИЙ РАЙОН»

Принята на заседании  
педагогического совета МБУ ДО  
СШОР №2 МО  
«Тахтамукайский район»  
Потокол №1 от 01.06.2023



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО СШОР №2  
МО «Тахтамукайский район»  
С.И.Цевгош  
Приказ №37 01.06.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
По виду спорта «Художественная гимнастика»**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
художественная гимнастика Приказ Министерства спорта Российской Федерации  
от 15 ноября 2022г. №984)

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки - 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Энем, 2023г.

## Общеположения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва №2 (далее – Спортивная школа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным Приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. №984. (далее ФССП).

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

**Художественная гимнастика** - сложнокоординированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнению упражнений, обострению конкурентной борьбы.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

### **Главная цель**

это воспитание человека, спортсмена, добившегося высокого спортивного результата - члена сборной команды России.

**Частная цель** - выполнение норматива Мастера спорта.

**Задачи** подготовки по художественной гимнастике сводятся к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие человека.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и т. д.).
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых в области художественной гимнастики.
4. Воспитание нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

К частным задачам художественной гимнастики относятся:

- воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;
- воспитание умения придавать движениям разную эмоциональную окраску;
- эстетическое воспитание занимающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

## **1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения занятий начиная с тренировочного этапа, кроме основного тренера-преподавателя может привлекаться дополнительный тренер-преподаватель при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования мастера.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется согласно таблице

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		Девочки	Мальчики	
<b>Для спортивной дисциплины индивидуальная программа</b>				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	неограничивается	12	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	неограничивается	14	15	1
<b>Для спортивной дисциплины групповые упражнения</b>				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	неограничивается	12	13	6

Этап высшего спортивногмасте рства	неограни чивается	14	15	6
--	----------------------	----	----	---

Лицам, проходящим спортивную подготовку, невыполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяют следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла;

- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастными индивидуальными особенностям спортсмена.

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5- 6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

количество часов в год						
------------------------	--	--	--	--	--	--

Вход тренировочного процесса используются различные формы осуществления спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам (только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18
------	---	---	----	----	----

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

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

		специализации)		
--	--	----------------	--	--

	Дог ода	Свыше года	До трехл ет	Свыше трехлет		
Для женщин						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8

**Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на**

**этапах спортивной подготовки**

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование – это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, спланированными тем отдельными занятиями. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недели непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на периоды активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

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

N п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для женщин					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4	1-2
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10	7-11

4.	Техническаяподготовка	25-35	50-60	59-69	61-71
----	-----------------------	-------	-------	-------	-------

	(%)				
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9	7-9

### Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек занимающихся художественной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активному освоению и производству знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накопленного опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относятся также и работы родителей.

К воспитательным средствам относятся: личный пример педагогического мастера тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярно подводятся итоги спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые

сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление

гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделаны обобщающие выводы. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т. д., все то, что можно отнестись к психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувств страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульс к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т. е. похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. Вследующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Для диагностики можно использовать различные методики

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения -

положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления не дисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства и недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать

вать свое поведение.

Безсистемных мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками. Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога – всегда несет себе положительный воспитательный заряд – веру, намечает хорошую перспективу для личности. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральными и материальными:

к моральным относятся:

- проявления доброты, внимания, заботы;
- одобрительные обращения;
- снисхождение (прощение);
- проявления восхищения, радостного удивления
- внушение уверенности;
- похвала, раскрывающая основание оценки (Молодец, теперь всем будет комфортно);
- проявления доверия;
- поручение ответственных дел;
- моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы; к материальным – вознаграждениям можно отнести:
- присуждение награды;
- открытка, игрушка символ, бусинки, пуговицы;
- записка родителям;
- лакомство;
- грамота;
- выдача «хваляшек» – наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала);
- присвоение звания (Самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т. д.) с вручением отличительного знака;
- также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения: «За активную работу на тренировке», «За проявленное творчество», «За помощь товарищу или поддержку товарищей в группе».

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся:

- проявление огорчения тренером;
- ласковый упрек наем;
- «я-сообщение» – оглашение вслух собственного состояния и переживаний (Мне всегда стыдно, когда вижу, что вы не работаете или слышу грубое слово);
- «ты-сообщение» – оглашение предполагаемого состояния ребенка в момент содеянного им (Ты наверно очень расстроился, что потерял контроль над собой);
- «естественное последствие» как логически развернутая неизбежность обстоятельств (сдвинул ковер – поправь);
- возложение оценочных полномочий (Как ты расцениваешь свои действия);
- оттянутая во времени оценка (Я потрясен, поговорим, когда придешь);
- выдача «ругашек» – наклейка, картинка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива);

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного

коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является

условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решению 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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность в восстановительных процессах обучающихся:	В течении года
------	------------------------	--	----------------------

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
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, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров 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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года
------	--	--	----------------

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего круга спортивных портсменов.	
--	--	--	--

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА  
ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В  
СПОРТЕ И БОРЬБЕ С НИМ.**

**Теоретическая часть**

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 реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, подростков с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами, соответствующими 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 родителей спортсменов;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка 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. Нарушения 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 запр

ещенного 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 назначения или попытка назначения любому спортсмену в внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного в внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительство регулирует 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 препарата в, 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 с всемирно необходимыми материалами и ссылкой на сайт РАА «РУСАДА».

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Темы</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	Тренер-преподаватель	1 раз в год
		Последствия допинга для здоровья		1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающий	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования	Тренер-преподаватель	1 раз в год

		антидопинговой культуры»		
	Семинар для тренеров-преподавателей	«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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающий	1 раз в год
	Антидопинговая викторина		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающий	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий организации, осуществляющей спортивную подготовку.

## ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕРМИНОВ

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

**Антидопинговая организация** – ВАДА или Подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию лобой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее с спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке к участию в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

## **Спортсмен–**

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

## ***Инструкторская и судейская практика***

В течение всего периода обучения тренеры готовят себепомощников, привлекая учащихся старших разрядов организации и занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся;
- знать правила соревнований, систематически

браз год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

- получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию

тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах воли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях воли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итогом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

## **Учебный план семинара по подготовке инструкторов-общественников**

Тема	Часы
<b>Теоретические занятия:</b>	<b>21</b>

Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния художественной гимнастики	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правил соревнований, судейства.	6
<b>Методические занятия</b>	<b>13</b>
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
<b>ИТОГО</b>	<b>46</b>

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

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

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

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

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередования нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

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

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;

- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

**Гигиенические средства восстановления:**

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

**Физиотерапевтические средства восстановления:**

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

Применение физических средств восстановления в тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т. е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

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

- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно-

- мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают тонизирующую направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;

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

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко вторюй тренировке или ко второй половине игрового дня) за

счет мобилизации резервов организма,

улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

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

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

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

### ***Медико-биологические мероприятия***

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок к занятиям; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов); санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, в рабоче-педагогически наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи в рабоче-педагогическом кабинете, кабинете врачебного контроля поликлиники, тренерами.

Учащиеся этапа спортивной подготовки находятся под наблюдением врача в рабочем кабинете. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые три месяца - повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся художественной гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

### ***Формы медико-биологического контроля***

Вид	Задачи	Содержаниеиорганизация
-----	--------	------------------------

обследования		
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом, проведение электрокардиографии и проб на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений и травм заболеваний 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы
Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузки, средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие

### ***Психологическая подготовка***

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

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, 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, уважение к тренерам, подругам, соперникам и судьям.

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

- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.

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

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация

### *Средства и методы психологической подготовки гимнасток*

- **корректирующие** (поправляющие), которые относятся к категории словесных иносят 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), *«гимнастика чувств»* по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т. д.).

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

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

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

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

- преимущественно психофизиологические, это средства физиологически и психотехнологически, не несущие всеобъемлющего воздействия, в основном косвенное: аппаратные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсменки необходимо го настроения.

**По сфере воздействия** средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т. е. на качества, связанные со восприятием ситуации и моторными действиями);

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

**По времени применения** эти средства и методы делятся на:

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

**По характеру применения** их подразделяют на:

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

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают факторы времени, местосоревнования, 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 видеомоторной тренировки).

**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 по психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая подготовка как тренировка решает следующие задачи:

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

**Психологическая подготовка как соревнованием** начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и должен решать следующие задачи:

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

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

Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляюще дезорганизуя спортсмена.

Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступить, 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 организации 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», «держаться», «спокойно»).
- воздействие тренера: словесное и тактильное.
- стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению.

Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Очевидно, что 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, самоанализ 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, снижения требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции горчичения, 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 ближайшей и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

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

***План-схема психологической подготовки гимнасток***

Этапы подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его опытов достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	тоже
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в сложных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию • подчинение самоприказу успокаивающая и активизирующая разминка • дыхательные упражнения • идеомоторная тренировка психорегулирующая тренировка успокаивающей и активизирующей самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или в промежутках тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.

	<p>Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения</p>	<p>Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.</p>
	<p>Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности</p>	<p>Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода и целенаправленно конкретизировать</p>

Специально-подготовительный		их на каждые соревнования. Корректировать задачу по мере необходимости
	Овладение методикой формирования остояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести типоправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: в время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимательные упражнения через систему учебных, подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.

## **Система контроля.**

### **Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки** На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;

- освоение основ техники по видам спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по видам спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по видам спорта художественная гимнастика.

Научебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменок.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменок для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменок;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- подтверждение звания «Кандидат мастера спорта»;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменок.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в высших международных официальных соревнованиях;
- выполнение звания «Мастер спорта».

***Нормативы оценки морфологических данных гимнасток***

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках - юн.)	Сбавка, баллы
1	Длинатела	6-8 лет: 118-130 см. 9-10 лет: 128-140 см. 11-12 лет: 135-155 см. 13-14 лет: 150-160 см. 15-16 лет: 156-166 см. 17-18 лет: 158-168 см.	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5 см - 0,5 балла
2	Индекс Брока	120-125 см - 2-5 126-130 см - 6-9 131-135 см - 9-10 136-140 см - 11-12	За каждый лишний кг вес сбавка 1,0 балл, за каждые 100 г - 0,5 балла

	(вес = рост-100)	141-145см-13-14 146-150см-15-16 151-155см-17-19 156-160см-20-16 161-165см-21-15 166-170см-22-14	
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, руки ног	Незначительные нарушения-0,5 балла; значительные-1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения-0,5 балла; значительные нарушения-1,0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклон назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4с; "4" - сохранение равновесия 3с; "3" - сохранение равновесия 2с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			

2.1.	"Мост" изположенияле жа	балл	"5"-кистируквупореупяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см;"3"-расстояниеоткистей рукдопятокб -8см
------	-------------------------------	------	--

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

			спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2"-угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять по очереди одной и другой рукой.	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4"-вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1"-вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
-------	------------	----------------	----------

1.Длядевочек

1.1.	Шпагаты с правой и левой ногой, опоры высотой 30 см, наклон назад и захватом за голень	балл	"5"-сид, касание 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"- сид, 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, направо и влево, ногу с переворотом вперед, по последующей фиксации, позиция 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, поднимать уловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании уловища до вертикали и. "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 в месте. 10 наклонов назад.	балл	"5"- руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4"- руки и грудной отдел позвоночника близко параллельно; "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	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

	за 10с		одним вращением; "1"-12 раз сби более сдополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, мах правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5"-сохранение равновесия 4с; "4"-сохранение равновесия 3с; "3"-сохранение равновесия 2с; "2"-сохранение равновесия 1с; "1"-недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая впереди; 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 полусповоротом 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 перекается последовательно касаясь руки груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4"- перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекается 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
10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости и в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой вращением. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3"-4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2"- 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.

1.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 5,0-4,5-высокий;  
4,4-4,0-выше среднего;  
3,9-3,5-средний;  
3,4-3,0-ниже среднего;  
2,9 -0,0-низкий уровень.

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

№п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад из захвата за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 -15 см с поворотом бедер внутрь.

1.3.	<p>Наклоны назад в стойку на полупальце одной ноги, другую вперед на 70- 180 градусов, боком ко поре (правой или левой)</p>	балл	<p>"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми</p>
------	---	------	--

			<p>движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>"2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>"1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
1.4.	<p>Из положения "лежа на спине", ноги впереди, седуголом с разведением ног в шпагат за 15 с</p>	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 14 раз;</p> <p>"4" - 13 раз;</p> <p>"3" - 12 раз;</p> <p>"2" - 11 раз;</p> <p>"1" - 10 раз.</p>
1.5.	<p>Из положения "лежа на животе, руки впереди, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с</p>	балл	<p>"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>"4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>"3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>"2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
1.6.	<p>Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с</p>	балл	<p>"5" - 36-37 раз</p> <p>"4" - 35 раз;</p> <p>"3" - 34 раза;</p> <p>"2" - 33 раза;</p> <p>"1" - 32 раза.</p>

1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад в равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с и более; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с; "2" - сохранение равновесия 2 с; "1" - сохранение равновесия 1 с.
------	---	------	--

1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой стороне у-вверх, рука в стороны. Удержание 5 с. Выполнение себе и ног.	балл	"5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; "3" - амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; "2" - амплитуда 60-145 градусов, туловище наклонено в сторону; "1" - амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой впереди-вверх, рука в стороны. Удержание 5 с. Выполнение себе и ног.	балл	"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; "3" - амплитуда 160-145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот впереди-справа ног и переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад справа ног и переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.

1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из	балл	"5"- перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4"- вспомогательные движения руками и лите лом, без потери равновесия;
-------	--	------	---

	правой в левую руку и обратно		"3"-перекатс подскоком во второй половине движения, потеря равнове- сия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1"-завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах кру- ге диаметром 1 метр, жонглирова- ние булавами пра- вой рукой. То же упражнение дру- гой рукой.	балл	"5"- 6 бросков на высоких полупальцах, точно по- ложение звеньев тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3"- 4 броска на низких полупальцах с отклоне- нием туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2"- 3 броска на низких полупальцах с отклоне- нием туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1"- 2 броска на низких полупальцах с отклоне- нием туловища от вертикали и выходом за границу круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 5,0-4,5-высокий;  
4,4-4,0-выше среднего;  
3,9-3,5-средний;  
3,4-3,0-ниже среднего;  
2,9-0,0-низкий уровень.

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

№п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			

1.1.	Поперечный шпагат	балл	<p>"5"- сед,ноги точновстороны;</p> <p>"4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;"2"-расстояниеотпоперечнойлинии допаха10 -15 см;</p> <p>"1"-расстояниеотпоперечнойлинии допаха10 - 15смповоротомбедервнутри.</p>
------	-------------------	------	--

1.2.	Наклоны назад в стойку на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой или левой)	балл	<p>"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, сполным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;</p> <p>"4" - касание кистью пятки разноименной ноги, сполным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;</p> <p>"3" - касание кистью пятки разноименной ноги, сполным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>"2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>"1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
1.3.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, седуглом с разведением ног в пагата за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обхвате в вертикали:</p> <p>"5" - 15 раз;</p> <p>"4" - 14 раз;</p> <p>"3" - 13 раз;</p> <p>"2" - 12 раз;</p> <p>"1" - 10 раз.</p>
1.4.	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад	балл	<p>"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>"4" - руки и грудной отдел позвоночника близко параллели;</p> <p>"3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>"2" - руки и грудной отдел позвоночника не много не доходят до вертикали;</p> <p>"1" - руки и грудной отдел позвоночника не много не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены</p>

1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>"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 более дополнительными прыжками с одним  вращением.</p>
------	---	------	---

1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая захвачена правой рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5"-сохранение равновесия 8с; "4"-сохранение равновесия 7с; "3"-сохранение равновесия 6с; "2"-сохранение равновесия 5с; "1"-сохранение равновесия 4с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце правой и с левой ноги в течение 5с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	"5" - амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; "4"- амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175 - 160 градусов, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160 - 145 градусов, туловище отклонено от вертикали; "1"- амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце правой и левой ноги в течение 5с	балл	"5"- амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; "4"- амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; "3"-амплитуда 160-145 градусов; "2"- амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; "1"-амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	"5"- демонстрация шага в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4"-недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.

1.10	Вертикальноера вновесеие, надвух ногах вположениина	балл	"5" - переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; "4"- вспомогательные движения тел ом, без потери равновесия;
------	--	------	--

	полупальцах с 4-мя перебросками на чане над головой правой или левой рукой		"3"- переброски с значительным схождением места и снижением амплитуды броска; "2"- переброски с значительным схождением места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; "1"- переброски с значительным схождением места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на "пассе", жонглирование булавами правой или левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	"5" - 3 - 4 броска на высоких полупальцах, точно по положению звеньев тела; "4" - 3 - 4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 3 - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

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.

***Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.***

Этапы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки (возраст обучающихся 6-7 лет), обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

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

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоения средних показателей тренировочных нагрузок.

2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы сложности), 2

элементарная гибкость, 2 поворота, 2 прыжка высшей группы сложности, 2 равновесия высшей группы сложности.

3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

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

1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.
2. Активная соревновательная практика модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 8 соревнований в год).
3. Достижение высоких результатов.
4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (весь нормативный срок) обеспечивает:

1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.
2. Активная соревновательная практика модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 12 соревнований в год).
3. Достижение высоких результатов.
4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям

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

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общefизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной рамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям на грузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способностей к

			сосредоточенности и мобилизации
--	--	--	---------------------------------

		После-соревновательная	анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановки и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		Вход практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

### 1. Общая физическая подготовка-

комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-

двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсменки овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменками;

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

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

### 2. Специальная физическая подготовка-

это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость-

способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются-

задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов-пружинно-растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, су

ществуют

упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть-скоростно-

силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие-

способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

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

### **3. Специально-двигательная**

**подготовка-**

это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

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

- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнеров - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная работа

- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловля от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

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

вательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

### **5. Реабилитационно-восстановительная подготовка-**

это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов

восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

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

**Задачами** технической подготовки являются:

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

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

**1) Беспредметная подготовка** -

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

**Классификация упражнений беспредметной подготовки**

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Пружинные движения</b>	ногами	надвух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
<b>Расслабления</b>	простые	
	посегментные	
	стекание	
<b>Волны</b>	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
<b>Взмахи</b>	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
<b>Наклоны</b>	по направлению	вперед, назад, в сторону, роговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, наносках

	наоднойноге, носке
	наколенях, наодномколене

		ввыпадах
<b>Равновесия</b>	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900, 1350, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания: пассе, аттитюд, кольцо)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
<b>Повороты</b>	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцо (активно и пассивно)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех- (ит. д.) оборотные
<b>Прыжки</b>	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», сосенной ног-разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэантурнан, жэтэантурнан в кольцо, жэтэантурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую с сосенной ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
<b>Акробатические элементы</b>		
<b>а) статические положения:</b>		

мосты	на двухиоднойногах,руках	
шпагаты	направую,левууюногу, поперечный	

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

## 2) Предметная подготовка -

формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными формами, фактурой, размерами предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которыми предполагаются следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты (Таблица 6).

## *Классификация упражнений с предметами*

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Броски и переброски</b>	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	подруку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой(ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
<b>Отбивы</b>	обпол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
<b>Ловли</b>	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	подрукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	вперекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу(и), на туловище, за конец, за середину предмета
<b>Передачи</b>	простые	перед собой, над собой
	обводные	подрукой, ногой, за спиной, за головой
<b>Перекаты</b>	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, подуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
<b>Вращения</b>	на руках	на кисти одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над заголовкой, в разных плоскостях
	на туловище	без осесмещения
	на ногах	на двух одной, свободной и опорной
<b>Вертушки</b>	на полу	без осесмещения
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без осесмещения
<b>Обкрутки</b>	рук(и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног(и)	стопы, голени, всей ноги
<b>Фигурные движения</b>	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
<b>Прыжки через предмет</b>	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рикошетящийся по и над полом,
<b>Элементы входом в предмет</b>	надеванием	махом вперед, назад и внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
<b>Складывание предметов</b>	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над заголовкой

	задеванием частителя обкручиванием	рук(и), ног(и), туловища
--	---------------------------------------	--------------------------

## **7. 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; совершенствование творческих способностей - поиск соответствующих музыке движений.

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

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

## **8. Композиционно-исполнительская подготовка-**

это поиск элементов 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 представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны 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 требованиями их специфичности. В упражнениях 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, малое жонглирование, атак же броски, махи, средние и большие круги, по ступивания, 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.

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

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

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

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

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

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

### **10. Психологическая подготовка**

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

В психологической подготовке можно выделить:

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

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы 2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. 3. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства.	Постановка трудных, новых проблемных задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях  Лекции, беседы.
Специальной подготовки	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Определять задачи предстоящего соревновательного периода

	ОСТИ.	
--	-------	--

	<p>2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.</p> <p>3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу</p>	<p>Разработать индивидуальный режим соревнований в течение дня, опробовать его на учебных соревнованиях.</p> <p>Провести гимнастку через истему учебно-подготовительных соревнований.</p>
Соревновательный	<p>1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям.</p> <p>2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений.</p> <p>3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.</p> <p>4. Снятие соревновательного напряжения.</p>	<p>Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение ее в возможности решить поставленные задачи.</p> <p>Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.</p> <p>разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.</p>

**Распределение учебных часов в группах начальной подготовки 1 года обучения (4,5 час)**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	52 недели												
Теоретическая подготовка	1	1		-	1		-	1	-		-	-	2
Общая физическая подготовка	8	8	7	6	6	7	9	5	8	7	9	8	88
Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	51
Техническая подготовка	6	6	6	6	7	6	7	4	8	6	7	6	75
Тактическая подготовка		0.5	0.5	1	0.5		1	2	1			0.5	7
Участие в соревнованиях	0.5			1			1		1	0.5			4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия				0.5		1				1	0.5	1	4
Тестирование и контроль				1				1		1			3
<b>Итого</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>234</b>

**Распределение учебных часов в группах начальной подготовки 2 года обучения (6 час.)**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	52 недели												
Теоретическая подготовка	1	1		-	1		-	1	-		-	-	3
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	7	6	70

<i>Техническая подготовка</i>	7	7	8	7	8	8	8	6	10	7	8	7	91
<i>Тактическая подготовка</i>	1	0.5	0.5	1	0.5		1	2	1			0.5	8
<i>Психологическая подготовка</i>		0.5	0.5										1

Участие в соревнованиях	0.5	1		1			1	0.5	1	0.5	1.5		6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1		0.5	1		1	2			1	0.5	1	8
Тестирование и контроль	0.5	0.5		1				1		1		1	5
<b>Итого</b>	<b>27</b>	<b>25.5</b>	<b>25.5</b>	<b>27</b>	<b>25.5</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>25.5</b>	<b>27</b>	<b>25.5</b>	<b>27</b>	<b>25.5</b>	<b>312</b>

**Распределение учебных часов на учебно-тренировочном этапе до Злетобучения (12 час.)**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	52 недели												
Теоретическая подготовка	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	22
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	11	13	12	13	13	15	15	156
Специальная физическая подготовка	13	13	13	12	12	13	12	13	13	12	14	14	154
Техническая подготовка	12	13	14	14	13	13	15	13	14	13	13	13	160
Тактическая подготовка	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	22
Участие в соревнованиях,	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	30
Тестирование и контроль			1	1	1		1		1	1			6
<b>Итого</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

**Распределение учебных часов на учебно-тренировочном этапе свыше Злетобучения (14 час.)**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	52 недели												
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	2	2	2	5	4	5	5	45
Общая физическая подготовка	15	16	16	16	16	13	16	14	16	16	19	17	190
Специальная физическая подготовка	36	31	30	29	37	30	34	32	34	34	34	40	401
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Тактическая подготовка	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1			14
Психологическая подготовка		1	1	1	1	2	2	1	1	1		1	12
Участие в соревнованиях		4	4	4		4	4	4	4				28
Инструкторская и судейская практика		2	2	2		2	1	2	1	1			13
Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		10
Тестирование и контроль				1	1				1	1		1	5
<b>Итого</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>56</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>64</b>	<b>728</b>

**Распределение учебных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства (20 час.)**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	52 недели												
<i>Объем по видам подготовки (в часах)</i>													
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	38

<i>Общая физическая подготовка</i>	9	10	10	10	9	9	10	10	10	10	10	9	116
------------------------------------	---	----	----	----	---	---	----	----	----	----	----	---	-----

Специальная физическая подготовка	21	21	21	22	21	20	21	22	22	21	21	21	254
Техническая подготовка	24	24	23	26	24	23	25	24	26	24	24	25	292
Тактическая подготовка	7	7	7	7	8	7	8	7	8	7	8	7	88
Психологическая подготовка	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	18
Участие в соревнованиях	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	10	130
Тестирование и контроль	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	34
Инструкторская и судейская практики	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия	4	3	2	3	2	2	5	2	2	2	4	3	34
Итого	87	89	84	90	86	80	91	86	87	87	89	84	1040

**Распределение учебных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (24 час.)**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	52 недели												
<i>Объем по видам подготовки (в часах)</i>													
Теоретическая подготовка	5	4	5	5	4	4	3	5	5	4	5	4	53
Общая физическая подготовка	12	12	10	12	12	10	11	12	12	10	14	12	139
Специальная физическая подготовка	24	25	25	25	25	23	24	25	26	20	28	24	294
Техническая подготовка	25	26	26	26	26	26	25	26	26	26	28	25	311
Тактическая подготовка	9	10	10	10	10	10	10	11	10	10	12	8	120
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Участие в соревнованиях	9	16	16	16	16	14	15	11	16	15		10	154
Тестирование и контроль	5	4	6	4	5	3	4	6	6	2	6	6	57
Инструкт. и судейская практики	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	4	47
Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия	5	5			5		8	2		8	10	10	51
Итого	100	108	104	104	108	96	104	104	108	100	108	104	1248

**Характеристика тренировочных процессов в художественной гимнастике**

**Этап начальной подготовки**

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный и младший школьный возраст (6-7 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительно развитые двигательные функции являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент.

Задачи групп начальной подготовки I года обучения:

Набор детей для занятий художественной гимнастикой и имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошиими данными физического

развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

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

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

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

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

Задачи начальной подготовки детей 2 года обучения (НП-2):

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

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных средств, формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.

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

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

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

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

Основными средствами начальной подготовки являются:

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

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

3. Простейшая разминка гимнастической стенкой с вышесказанными элементами.

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

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

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

7. Подвижные и музыкальные игры.

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

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2-3 раза в неделю по 1-2 академических часа и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры; 2-

занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

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

**Распределение программного материала по группам начальной подготовки**

№	Основные средства	НП-1	НП-2
<b>А.</b>	<b>Базовая техническая подготовка</b>		
<b>1</b>	Упражнения на овладении навыком правильной осанки	+	+
<b>2</b>	Упражнения для правильной постановки ног	+	+
<b>3</b>	Маховые упражнения	+	+
<b>4</b>	Круговые упражнения	+	+
<b>5</b>	Пружинящие упражнения	+	+
<b>6</b>	Упражнения в равновесии	+	+
<b>7</b>	Акробатические упражнения	+	+
<b>Б.</b>	<b>Специальная техническая</b>		
<b>1.</b>	<b>Виды шагов</b>		
	на полупальцах	+	-
	мягкий	+	-
	высокий	+	-
	острый	-	+
	пружинящий	-	+
	двойной (приставной)	-	+
	скрестный	-	+
	скользящий	-	+
	перекатный	-	+
	широкий	-	+
	галоп	+	+
	польки	+	+
	вальса	-	+
<b>2.</b>	<b>Виды бега</b>		
	на полупальцах	+	+
	высокий	+	+
	пружинящий	-	+
<b>3.</b>	<b>Наклоны</b>		
	а) стоя:		
	вперед	+	+
	в стороны (над двумя ногами)	+	+
	в стороны (на одной ноге)	-	+
	назад (над двумя ногами)	+	
	назад (на одной ноге)	-	+
	б) на коленях:	+	+
<b>4.</b>	<b>Подскоки и прыжки</b>		
	а) с двух ног с места:	+	+
	выпрямившись	+	-
	выпрямившись с поворотом от 45 до 360°	-	-
	из приседа	+	+
	разножка (продольная, поперечная)	-	+
	прогнувшись, боковой согнутыми ногами	-	+
	б) с двух ног после скачка:		
	прыжок с одной ногой в III позиции	-	+
	в) в полуприседа	-	+

	олень	-	+
	кольцом	-	+
	в)толчкомоднойместа:		
	прыжокмахом(всторону,назад)	-	+
	г)толчкомоднойсходу:		
	подбивной(всторону,вперед)	-	+
	закрытыйиоткрытый	+	-
	сосменнойног(вперед,сзади)	+	+
	сосменнойсогнутыхног	+	+
	махомвкольцо	-	+
	широкий	-	+
	широкий,сгибаяиразгибаяногу	-	+
	д)подбивнойвкольцо	-	+
<b>5.</b>	<b>Упражнениявравновесии</b>		
	стойкананосках	+	-
	равновесиев полуприседе	+	-
	равновесиев стойкеналевой,направой	+	+
	равновесиев полуприседеналевой,направой	+	+
	переднееравновесие	+	+
	заднееравновесие	-	+
	боковоеравновесие	-	+
<b>6.</b>	<b>Волны</b>		
	волнырукамивертикальныеигоризонтальные, одновременные	+	+
	боковаяволна	-	+
	боковойцелостный взмах	+	+
<b>7.</b>	<b>Вращения</b>		
	переступанием	+	+
	скрестные	-	+
	одноименныеот180до540 <sup>0</sup>	-	+
	разноименныеот 180до360 <sup>0</sup>	-	+
	кувырок назад	+	+
	кувырокбокком	+	+
	длинныйкувырок	-	+
<b>8.</b>	<b>Стойки</b>		
	налопатках	+	+
	нагруди	-	+
	махом надвееинаоднуруку	-	+
<b>9.</b>	<b>Упражненияс мячом:</b>		
	а)махи(вовсех направлениях)	-	+
	круги(большие,средние)	-	+
	б)передача:	-	+
	околошеи и туловища	-	+
	надголовойиподногами	-	+
	в)отбивы:		
	-однократные,многократные	-	+
	-сосменнойритма	-	+
	-разнымичастямителя	-	+
	г)броскииловля:		
	низкие(до1м)двумя руками	+	+
	средние(до2 м)двумяи однойрукой	-	+

	высокие(выше3м)двумяиоднойрукой,словлейвпередии	-	+
	д)перекаты:	-	+
	наполу	-	+
	потелу	-	+
<b>10.</b>	<b>Упражненияскакалкой</b>		
	а)качание,махи:		
	двумяруками	+	+
	однойрукой	+	+
	б)круги скакалкой:		
	два концаскакалкивдвухруках	-	+
	скакалкасложенавдвое	-	+
	одинконецскакалкиводнойруке,асередина–в другой	-	+
	в)вращениескакалки:		
	вперединазад	+	+
	скрестновперединазад	-	+
	двойноевперединазад	-	+
	г)броскииловля:		
	однойрукой–вдвое,вчетверосложеннойскакалки	-	+
	однойрукой прямуюскакалку	-	+
	двумярукамиизосновногохвата	-	+
	обвиваниеи развиваниевокруг тела	-	+
	д)передача околоотдельныхчастейтела	-	+
	е)«мельницы»:	-	+
	влицевойплоскости	-	+
	поперечная	-	+
	горизонтальная	-	+
<b>11.</b>	<b>Упражнениясобручем</b>		
	а) махи:	-	+
	одной идвумярукамивовсех направлениях	-	+
	б)круги однойи двумяруками вверхуи внизу	-	+
	в)вращенияоднойрукойвокругтуловища (талии)	-	+
	г)перекаты пополувразличныхнаправлениях:	-	+
	д)броскииловля:		
	одной рукойвверх послемахаиликруга	-	+
	однойрукойвперед	-	+
	е)вертушкиоднократныеи многократные	-	+
	свращением	-	+
	ж)пролезаниевобруч:	-	+
	обручв руках	-	+
	обручатится	-	+
	з)передачаизодной руки вдругую(в различныхположениях)	-	+
<b>В.</b>	<b>Специальныесредства</b>		
	Музыкально-двигательноеобучение:	+	+
	воспроизведениехарактерамузыкичерездвижение	+	+
	распознаваниеосновныхмузыкально-двигательныхсредств	+	+
	музыкальныеигры	+	+
	танцы музыкально-двигательныезадания	+	+
	классическийэкзерсис	+	+

## **Программный материал**

### **Общая физическая подготовка**

Основными средствами общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

#### **1. Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны 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. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, 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, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или снарядов.

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

#### **6. Упражнения для развития быстроты:**

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

#### **7. Игры и игровые упражнения:**

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

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

### **Специальная физическая подготовка**

#### **1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:**

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, соскамейки. Движения ногами (махи) в различных направлениях 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, сложившиеся из изменений исходных положений, применением захватов, висов, захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки и совершенствование равновесия:

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

3. Упражнения для развития координации движений:

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

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

## **Техническая подготовка**

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельных частей тела, навыки правильной походки и осанки;

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

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

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

## **Контроль подготовки**

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя.

В группах начальной подготовки 1 года обучения в конце учебного года проводится открытый урок.

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в 2-3 соревнованиях местного уровня и участвуют в сдаче контрольных нормативов.

## **Учебно-тренировочный этап.**

Гимнастки тренировочных групп (8-12 лет), занимающиеся на этапе специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому у тренировочных требований должны повышаться равномерно.

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

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармонично развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.

2. Прочно закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.

3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.

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

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

6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

7. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнении норматива: III, II, I разряд.

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.

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

3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.

4. Соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов.

5. Комплексы специальной физической подготовки.

6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.

7. Занятия по психической и тактической подготовке.

8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.

9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

## **Программный материал**

Для учебно-тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 часа. Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы тренировочного типа урока.

Этап специализированной подготовки характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов в равновесии, волн, взмахов.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Базовые навыки движений телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям)
- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая санка» и прогнутое положение в поясице;
- волнообразные движения, «волны», пружины руками;
- «пружинные» движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
- навык «жесткой спины» в равновесии при поворотах;
- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой и согнутой) во всех направлениях;
- отталкивание полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягивание мизинца, выпрямленным положением тела, правильной работой рук, и приземление перекатом с пальцев на всю стопу;
- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот:
  - а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги и
  - б) вставания на носок опорной и отталкивания свободной как в «одноименную», так и «разноименную» стороны;
  - в) наклоны назад и вращение в исходном положении 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 жесткий и «свободный» хват после передач, перекатов, бросков, отбивов;
- взаимосвязь движений предмета с движениями тела.

Гимнастки этого возраста чаще участвуют в соревнованиях (5-6 раз в год) различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

### **Этап спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства**

Целью этапа спортивного совершенствования гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам. На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные, одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

1. Совершенствование специально-

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

2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм-классических, народных, современных усложненных соединений.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
9. Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива кандидата мастера спорта.

Основными средствами подготовки гимнасток 13-15 лет являются:

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

### **Программный материал**

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

Профилирующие базовые упражнения - элементы, которые являются ключевыми для освоения целой категории родственных по структуре движений, при их выборе в большинстве случаев можно ориентироваться на элементы группы АиБ.

Основной принцип разработки учебных профилирующих комбинаций состоит в концентрации базовых элементов и основных компонентов технических действий, необходимых для успешного освоения все более сложных упражнений главных структурных групп. Спортсменки в своих программах должны демонстрировать не отдельные элементы, а так называемые «блоки» элементов в трудности, в которых практически отсутствуют связующие элементы.

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

На этом этапе целесообразно тренироваться 7-8 раз в неделю, т.е. иметь 2-3 двухразовых тренировочных дня в приемлемых для решения вышеназванных задач условиях. Поэтому для этого этапа особенно характерна централизованная подготовка в условиях специализированных классов и спортивных интернатов. Частыми являются специальные тренировочные сборы.

Необходимо существенно увеличить соревновательную практику до 10-12 значительных соревнований в год. Кроме этого, целесообразно проводить модельные тренировки, прикидки, учебные и подготовительные соревнования.

## Требования к условиям реализации программы

### Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующие требования:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства а- наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее пяти лет.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШОР №2 участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

**Минимальная укомплектованность МБУ ДО СШОР №2 педагогическими, руководящими и иными работниками:**

- **руководящие работники:** директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, заместитель директора по спортивно-массовой работе, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.

- **педагогические работники:** тренер-преподаватель по художественной гимнастике (этапы НП и ТЭ) – 2 человека;

- **иные работники:** инструкторы-методисты (1 чел.).

### Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300 х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2

28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки кидоскоков	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	кол-во	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1.	Балансировочная подушка	штук	наобучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	наобучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	наобучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	наобучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12

5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	наобучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	наобучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	наобучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на	-	-	2	12	4	12	6	12

			обучаю щегося								
9.	Палка(трость)	штук	наоб учающ егося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резинадля растяжки	штук	наоб учающ егося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалкагимна стическая	штук	наоб учающ егося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500г)	комп лект	наоб учающ егося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехолдлябулав( женских)	штук	наоб учающ егося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехолдлябулав( мужских)	штук	наоб учающ егося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехолдля колец	штук	наоб учающ егося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехолдля костюма	штук	наоб учающ егося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол длямяча	штук	наоб учающ егося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехолдляобруча	штук	наоб учающ егося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки(трости)	штук	наоб учающ егося	-	-	1	12	1	12	1	12

Спортивнаяэкипировка,передаваемаяиндивидуальноепользование							
N п/п	Наименование	Едини ца	Расчетная единица	Этапыспортивнойподготовки			
				Этап	Учебно-	Этап	Этап

		измерения		начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный "сауна"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

14.	Носки	пар	наобуча ющегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носкиутепл енные	пар	наобуча ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	наобуча ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	наобуча ющегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзакспор тивный	штук	наобуча ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумкаспор тивная	штук	наобуча ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки длязала	пар	наобуча ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	наобуча ющегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешкигимнасти ческие	пар	наобуча ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапкаспор тивная	штук	наобуча ющегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шортыспор тивные	штук	наобуча ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## Используемые информационно-методические ресурсы

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.

Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г. Боброва Г. Искусство грации. –

М.: Детская литература, 1986.

В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.

- В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградскоеотделение, 1978г.
- В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
- Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
- Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
- Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
- Ж.А. Белокопытова, «Методические рекомендации по организации методов отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978год
- Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
- З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
- Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989год
- Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
- М. Шолих Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.
- Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972. Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
- Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
- От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
- Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова
- Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова
- С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
- Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г. Говорова М.А. Плешкань А.В.
- Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
- Т. Ротерс Музыкально–ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
- Т.С. Лисицкая, «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982год.
- Учебное пособие – СПб Изд –

воСПбГАФК2000КарпенкоЛ.АХудожественнаягимнастикаподред.Орлова,М.,«Физкультураиспорт»,1973г.

Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.

Художественная гимнастика. / Под ред. Ю. Шишкаревой и Л. Орловой. – М.: Физкультура спорт, 1954.

Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко Москва 2003г.

Художественная гимнастика под ред. Л. Орлова, М., 1965г.

Э.П. Аверкович Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.

Я. Аркаев, Н.И.Кузьмина «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» -Москва, Госкомспорт СССР, 1989год

## ЛистизмененийидополненийПрограммы

№1.	от01.06.2023 г.; №страницы 1
БЫЛО:	СТАЛО:
Муниципальное бюджетное учреждение«Спортивнаяшкола№2» муниципального образования «Тахтамукайский район» Республики Адыгея (МБУ«СШ №2» МО «Тахтамукайский район»)	Муниципальное бюджетноеучреждение дополнительногообразовани я «Спортивная школа олимпийскогорезерва №2» муниципального образования «Тахтамукайский район» Республики Адыгея(МБУДО«СШОР№2» МО «Тахтамукайский район»)
ПрограммапринятаназаседанииТр енерскогосовета, год 2022	Программа обсуждена и принятаПедагогическимсоветом,год2023