

Оглавление

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5. Календарный план воспитательной работы	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3. Система контроля	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каждому этапу.	18
3.2. Оценка результатов освоения программы прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	19
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	19
4. Рабочая программа по художественной гимнастике.	26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
4.2. Учебно-тематический план	44
5. Особенности осуществления спортивной подготовки спортивной дисциплины «художественная гимнастика».	48
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	48
6.1. Материально-технические условия	48
6.2. Кадровые условия реализации программы	55
6.3. Информационно-методические условия	55

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «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 (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71709) (далее – ФССП).

Программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» МБУ ДО СШОР ПГО (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), определяющих совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Настоящая Программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебно-тренировочного процесса по виду спорта «художественная гимнастика» в учреждении.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – СС).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Художественная гимнастика ациклический, сложно-координационный вид спорта. Спортсмены соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства спортсменам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических и акробатических элементов. Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях. Программа отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва с учетом совершенствования тренировочного процесса и подготовки спортсменов высокого класса.

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» должны решаться следующие задачи:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Калининградской области по виду спорта художественная гимнастика;
2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Подготовка инструкторов и судей по художественной гимнастике.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1.

В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "художественная гимнастика"			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в учреждении:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося (пп.4.1. Приказа №634);
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «художественная гимнастика» (п.36 ип.42 Приказа №1144н)
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп.4.2. Приказа №634).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Показатели максимального объема тренировочной нагрузки на тренировочном этапе спортивной подготовки гимнасток увеличиваются постепенно из года в год в целях адаптации организма юных спортсменов к повышенным показателям объема и интенсивности нагрузки.

Показатели максимального объема тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема тренировочной работы спортсмена и исчисляются в астрономических часах (1 час- 60 минут).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице 2.

Таблица 2.

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

	1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234 -312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

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

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и дистанционные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п.19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

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

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	до 60 суток
------	---	---	-------------	-------------

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п.18 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ и муниципального образования.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4.

Объем соревновательной деятельности.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год и определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям,

распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их основании по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 5.

Таблица 5.

Годовой учебно-тренировочный план.

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Совершенствование спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	12-14			14-18		20-24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3			3		4		
		Наполняемость групп (человек)									
		12-24			5-10					2	
Год	НП 1г	НП 2г	НП 3г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	УТ 5г	СС		
Недельная нагрузка	6	8	8	12	14	14	16	18	20		
1	Общая физическая подготовка	120	180	180	60	72	72	72	84	36	
2	Специальная физическая подготовка	60	84	84	144	156	156	180	204	80	
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12	24	24	24	36	36	108	
4	Техническая подготовка	96	108	108	336	408	408	456	528	792	
5	Тактическая подготовка	4	8	8	12	10	10	12	14	20	
6	Теоретическая подготовка	4	5	5	6	5	5	8	5	5	
7	Психологическая подготовка	4	5	5	6	5	5	8	5	5	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	12	16	16	20	20	28	
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	7	
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	7	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	5	5	12	16	16	20	20	28	
12	Восстановительные мероприятия	4	5	5	12	16	16	20	20	28	
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	728	832	936	1144	

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в художественной гимнастике; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
------	---	--	----------------

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч.1ст.26 Федерального закона №329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч.2 ст.26 Федерального закона №329-ФЗ).

В учреждение осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.4ч.2ст.34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых

правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена (обучающего).
2. Использование или попытка использования спортсменом (обучающим) запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена (обучающего) на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом (обучающим) порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающего или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающего или персонала обучающего
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающим или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающему в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающему во внесоревновательный период запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающего или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель.
	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
	Последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсмена.	Март	
	Знакомство с международными стандартами	Апрель-май	
	Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	Июнь-июль	
	Запрещенные субстанции и методы.	Июнь-июль	
	Права и обязанности спортсменов.	Август	
	Социальные и психологические последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	
	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	Ноябрь-декабрь	
	«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	
Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net . Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.	

	https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства	Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель.
	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
	Последствия применения допинга для здоровья спортсменов	Март	
	Знакомство с международными стандартами	Апрель-май	
	Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	Июнь-июль	
	Запрещенные субстанции и методы.	Июнь-июль	
	Права и обязанности спортсменов.	Август	
	Социальные и психологические последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	
	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	Ноябрь-декабрь	
	«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	
	Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.
Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п.41 Приказа № 999).

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинает проводиться с этапа совершенствования спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

1. Освоение терминологии, принятой в художественной гимнастике.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.
4. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
5. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения.
6. Выполнение обязанностей судей и ведение технического отчета.
7. Проведение подготовительной и основной части занятия.
8. Проведение занятий по художественной гимнастике в своей спортивной школе в присутствии тренера – преподавателя.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п.42 Приказа № 999).

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п.8 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе

начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п.36 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п.42 Приказа № 1144н).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 8.

Таблица 8.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

В учреждении применяются педагогические средства восстановления обучающихся. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям обучающегося; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; проведение занятий на природе;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием

необходимых вспомогательных средств для снятия утомления с использованием вспомогательных средств; полноценная разминка и заключительная часть занятий; правильный выбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона;

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико- биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма обучающего имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

3. Система контроля.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каждому этапу

По итогам освоения дополнительной образовательной программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающему необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по виду спортивной подготовки «художественная гимнастика»

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по виду спортивной подготовки «художественная гимнастика»;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения программы прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШОР ПГО (Приказ директора МБУ ДО СШОР ПГО от 17 апреля 2023 г № 65), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «художественная гимнастика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта представлены в ниже следующих таблицах 9 – 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Этап начальной подготовки первого года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания
1.3.	И.П. – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания
2. Этап начальной подготовки свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2.2.	"Мост" из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» - - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см

2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
2.8.	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
2.10.	Техническое мастерство	балл	Соревнования спортивной организации: «5» - 1-3 место, «4» - 4-5 место, «3» - 6-7 место, «2» - 8-9 место, «1» - 10 и ниже

Сокращение, содержащееся в таблице:

«И.П.» - исходное положение.

Средний балл:

5,0 - 4,5 - высокий; оценка «5»;

4,4 - 4,0 - выше среднего; оценка «5»;

3,9 - 3,5 - средний; оценка «4»;

3,4 - 3,0 - ниже среднего; оценка «3»;

2,9 - 0,0 - низкий уровень, оценка «2».

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

«художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1 -5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад
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
3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук
4.	И.П. - лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз
5.	И.П. - лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с;

	правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.		«2» - сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровне плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
10.	И.П. - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После 2-х вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
11.	Техническое мастерство	балл	Обязательная техническая программа
12.	Уровень спортивной квалификации	балл	3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд

Сокращение, содержащееся в таблице:

«И.П.» - исходное положение.

Средний балл:

5,0 - 4,5 - высокий; оценка «5»;

4,4 - 4,0 - выше среднего; оценка «5»;

3,9 - 3,5 - средний; оценка «4»;

3,4 - 3,0 - ниже среднего; оценка «3»;

2,9 - 0,0 - низкий уровень, оценка «2».

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, 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
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
3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°
4.	И.П. - лежа на спине, ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз
5.	И.П. - лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, наклоны вместе.. 10 прогибов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным	балл	«5» - 36-37 раз; «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза

	вращением вперед за 20 с		
7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» - сохранение равновесия 4 с; «3» - сохранение равновесия 3 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с
8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180°, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, линия плеч горизонтально незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда 175°-160°, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено в сторону; «1» - амплитуда 145°
9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - амплитуда 180° и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160°-145°; «2» - амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено назад
10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через 3 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°
11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через 3 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°
12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки;

			«1» - завершение переката на спине
13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
14.	Техническое мастерство	балл	Обязательная техническая программа
15.	Уровень спортивной квалификации	балл	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

Сокращение, содержащееся в таблице:

«И.П.» - исходное положение.

Средний балл:

5,0 - 4,5 - высокий; оценка «5»;

4,4 - 4,0 - выше среднего; оценка «5»;

3,9 - 3,5 - средний; оценка «4»;

3,4 - 3,0 - ниже среднего; оценка «3»;

2,9 - 0,0 - низкий уровень, оценка «2».

4. Рабочая программа по художественной гимнастике.

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

Общая физическая подготовка

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

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики художественной гимнастики.

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

Общеразвивающие упражнения:

1. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

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

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

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

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

6. Упражнения для развития быстроты:

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

Спортивные и подвижные 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

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

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

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат,

шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

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

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

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

3. Упражнения для развития координации движений:

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

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Техническая подготовка

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты, представленные в таблице 12.

Таблица 12.

Компоненты (подвиды)	Направленность работы
Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ

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

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассивно, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя

	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
динамически е движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	

упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег, спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
<i>Этап начальной подготовки</i>		
1 год обучения	1. Повороты: переступание, скрестный, одноименный на 180, нога на пассе 2. Равновесия: на пассе, в полуприседе, переднее, на колени нога вперед. 3. Волны: руками, расслабление рук, волна вперед. 4. Наклоны и гибкость: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону; из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола; мост стоя; шпагаты со скамейки. 5. Прыжки: на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок 6. Контроль техники исполнения элементов	
свыше года обучения	1. Повороты: одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди – казачок. 2. Равновесия: переднее вертикальное « арабеск», атитюд, боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо. 3. Волны: вперед и обратная руками 4. Наклоны и гибкость: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад; из и.п.- о.с.- стоя на колени одной ноги, глубокий наклон назад - мост стоя; шпагаты со стула; подъем волной; ловля ноги в кольцо из положения лежа; вращение в шпагате с наклоном вперед; переворот в кобру; стойка на локтях вперед и назад 5. Прыжки: в кольцо, «чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя 6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов 7. Контроль техники исполнения элементов	
<i>Учебно-тренировочный этап</i>		

1 и 2 год обучения	<p>1. Повороты: одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо; разноименный на 360 градусов, нога на пассе; спиральный на двух ногах на 180 градусов - поворот в казаке.</p> <p>2. Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое и переднее с помощью; боковое с отклоном; в кольцо, «планше».</p> <p>3. Волны: у опоры (целостная, боковая); целостная вперед; волна с круговым движением корпуса.</p> <p>4. Наклоны и гибкость: мост в затыжку; шпагаты на провисание лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затыжке.</p> <p>5. Прыжки: с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног.</p> <p>6. Комбинации из различных элементов тела – 6 часов.</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов.</p>
3 и 4 год обучения	<p>Прыжки: кабриоль; казачок, казачок с поворотом; подбивной, касаясь; касаясь в кольцо, касаясь со сменой ног; касаясь прогнувшись; касаясь с поворотом; касаясь прогнувшись с поворотом; шагом; тройной прыжок шагом; шагом в кольцо; шагом прогнувшись; шагом с поворотом; шагом прогнувшись с поворотом.</p> <p>Равновесия: в кольцо; в кольцо без помощи; в затыжку; «планше»; заднее; боковое с отклоном; «качели»; подъем волной.</p> <p>Повороты: арабеск; аттитюд; в кольцо; кольцо без помощи; в затыжку; «планше»; шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 ; в пассе на 720 градусов; фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку).</p> <p>Гибкость: мост в затыжку; стойка на локтях; переводы ног в различных направлениях; перевороты различных форм; шпагаты на провисание.</p>
5 год обучения	Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела
Этап совершенствования спортивного мастерства	Элементы с повышенной сложностью, комбинации из различных элементов

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Таблица 14.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям

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

	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища
Этап начальной подготовки		
1 год обучения	<p>Скакалка: качания и махи (одной и двумя руками); круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое); вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками); броски (сложить вдвое, втрое); закручивание и раскручивание; прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу); бег, вращая вперед, назад; эшапе; прыжки вперед в двое сложенную скакалку; мельница.</p>	
2 год обучения	<p>Обруч: разнообразные хваты; передачи; вращения в лицевой плоскости; вращения на шее, на талии; прыжки в обруч вперед и назад; вертушка на полу; вертушка вокруг кисти; кат по полу; махи и передачи (перед и за телом); вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях; вертушки вокруг кисти; вертушки без помощи - вертушки с передачей; прыжки в обруч; широкие прыжки в обруч; большие перекаты по телу и полу; бросок и ловля двумя руками; вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге)</p> <p>Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей <p>Скакалка: махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях; восьмерка вперед и назад; броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца); вертикальная мельница хватом за середину; двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости; прыжки скрестно вперед и назад; прыжки в полном седе; прыжки с двойным вращением; козлики с поворотом; широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом.</p> <p>Мяч: удержание мяча; передача мяча из рук в руку; обволакивания двумя руками</p> <p>1.- отбивы многократные</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы со сменой ритма - отбивы разными частями тела - выкруты и восьмерки - перекаты по двум рукам - перекат по спине - нестабильный баланс на шее - бросок, отбив-ловля одной рукой - бросок, присед-ловля одной рукой - отбив, кувырок-ловля - маленькие броски <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекатов. 	
Учебно-тренировочный этап		

1 год обучения	<p>Скакалка</p> <p>1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков, козлик с поворотом, скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: в боковой плоскости; в лицевой плоскости; с проходом; из-за спины; без помощи; двойное эшапе во всех плоскостях; DER(бросок с вращательным движением); элементы мастерства.</p> <p>2. Движения с партнером: переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях); скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: в боковой плоскости; в лицевой плоскости; с проходом; из-за спины; без помощи; двойное эшапе во всех плоскостях; DER (бросок с вращательным движением); элементы мастерства.</p> <p>Обруч</p> <p>1. Перекаты обруча по телу: переброски под различными частями тела; вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела; броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины).</p> <p>2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях.</p> <p>Мяч</p> <p>1. Перекаты: перекаты по различным частям тела; по ногам; по телу лежа на полу; восьмерки и выкруты; броски и ловля на трудности тела; нестабильный баланс; отбивы без помощи; DER (броски с вращением тела); элементы мастерства.</p> <p>2. Движения с партнером.</p> <p>Булавы</p> <p>- покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях</p> <p>1. Мельницы на различных плоскостях: ассиметричная работа булав; улита, обратная улита; перекаты булав по рукам, по телу; обволакивания булав; маленькие броски различными способами; одной булавой и двух; броски без помощи; броски под ногой; ассиметричные броски; каскад; поточные; DER (броски с вращением тела); элементы мастерства.</p> <p>Различные способы ловли: ловля без зрительного; ловля без помощи рук; ловля под ногой; с немедленным выбросом.</p> <p>2. Движения с партнером.</p> <p>Лента</p> <p>- спираль; змейка вертикальная и горизонтальная широкие круги в боковой и в лицевой плоскости; проходы над лентой и в ленту; броски; DER (бросок с вращательными движениями)</p>
----------------	--

<p>2 год обучения</p>	<p>Скакалка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: проходы в скакалку во время трудности тела; серия двойных прыжков; козлики с поворотом; вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Эшапе во всех плоскостях <p>Обруч</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках: перекат по телу во время полета трудности прыжка; вертушки, перекаты и вращения во время трудности. 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком 5. DER 6. Элементы мастерства <p>Мяч</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках 2. Перекаты: по разным частям тела; по ногам; по телу, лежа на полу; восьмерки и выкруты; отбивы; нестабильный баланс; броски и ловля на прыжках 3. Движения с партнером 4. DER 5. Элементы мастерства <p>Булавы</p> <ul style="list-style-type: none"> - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях <ol style="list-style-type: none"> 1. Мельницы на различных плоскостях: ассиметричная работа булав; улита, обратная улита; перекаты булав по рукам, по телу; обволакивания булав; маленькие броски различными способами; одной булавой и двух; броски без помощи; броски под ногой; ассимитричные броски; каскад; поточные; DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства. Различные способы ловли: ловля без зрительного; ловля без помощи рук; ловля под ногой; с немедленным выбросом. 2. Движения с партнером <p>Лента</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках: восьмерки; перекаты, обволакивания, отбивы палочки; широкие и средние круги; проходы над лентой; бросок бумерангом во время поворота; спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела; передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности; работа без помощи. 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства
-----------------------	--

3 год обучения	<p>Скакалка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудности тела: вращения; восьмерки; эшапе; проходы. 2. Большие броски: из-за спины; ногой; ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков: скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость; ловля без зрительного контроля; ловля за спиной; ловля без помощи рук; смешанная ловля (кисть-стоя). 4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно 5. DER 6. Элементы мастерства <p>Обруч</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках: вращения с помощью и без помощи; вертушки; передачи; перекаты; отбивы; проходы. 2. Большие броски и отбивы: из-за спины; ногой; под одной ногой во время прыжка. 3. Различные способы ловли после больших бросков: скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость; ловля за спиной, без зрительного контроля; ловля на разные части тела; с немедленным выбросом. 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером <p>Мяч</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: перекаты; выкруты; обволакивания; отбивы. 2. Большие броски: из-за спины; без помощи; под одной ногой во время прыжка. 3. Различные способы ловли после больших бросков: одной рукой; за спиной без зрительного контроля; без помощи рук; с немедленным выбросом. 4. Движения с партнером. <p>Булавы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках: средние и широкие круги в различных плоскостях; ассиметричная работа; мельницы во всех плоскостях, перекаты по рукам по телу, обволакивания; постукивания; маленькие броски; улиты. 2. Большие броски: одной булавой; двумя булавами; без помощи; под одной ногой; ассиметричные броски; каскад; поточные. 3. Различные способы ловли после больших бросков: без зрительного контроля; без помощи рук; под одной ногой во время прыжка. 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером <p>Лента</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках – спирали: змейки; широкие и средние круги; проходы над лентой и в ленту; восьмерки; перекаты; обволакивания; отбивы палочки 2. Большие броски: за палку; за ленту; без зрительного; без помощи; бумерангом.
----------------	--

	<p>3. Различные способы ловли после больших бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного контроля - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p>
--	---

4 и 5 год обучения	<p>Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами</p> <p>DER</p> <p>Элементы мастерства</p>
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	
Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп	

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

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.
2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

<i>Этап начальной подготовки</i>	
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные) - позиции рук и ног; - классический экзерсис лицом к станку: - по 1, 2, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU E по 1 позиции по всем направлениям; - R ND DE E R RRE; - BATTEMENT FONDU по всем направлениям; - BATTEMENT FR по всем направлениям;

	<ul style="list-style-type: none"> - BATTEMENT R EV LENT по всем направлениям; - E EN D VE в сторону; - GRAND BATTEMENT по всем направлениям. - PORT DE BRAS; - упражнения на развитие координации - ALLEGRO: - TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED.
2 год обучения	<p>Классический экзерсис за одну руку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разминка у станка; - по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU E по 5 позиции по всем направлениям; - R ND DE E R RRE; - BATTEMENT FONDU; - BATTEMENT FR; - BATTEMENT R EV LENT; - BATTEMENT D VE по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. <p>Классический экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU E по 5 позиции по всем направлениям; - R ND DE E R RRE; - BATTEMENT FONDU BATTEMENT R EV LENT; - BATTEMENT D VE по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. <p>Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов.</p> <p>ALLEGRO: TEMPS SAUTE по всем позициям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - CHANGE MENT DE PIED; - PETIT PAS ECHAPPE; - PORT DE BRAS. <p>Танцевальные комбинации на материале русского танца.</p>
<i>Учебно-тренировочный этап</i>	
1 год обучения	<p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rond de jambe en l'air Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. - Упражнения на растягивание у станка. - Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. 2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист. 3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. 4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка». 5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. 6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.

	Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.
2 год обучения	Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала. Народный станок: приседания; упражнения на развитие подвижности стопы; маленькие броски ног; круг ног; «Каблучное упражнение»; упражнения с ненапряженной стопой; низкие и высокие развороты бедра; подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; дробные выстукивания; мягкое «вынимание» ноги; упражнения на технику исполнения; большие броски ног; наклоны туловища, «растяжки». Контрольный урок.
3 год обучения	1.Классический экзерсис 2.Народно-сценический танец 3.Упражнене для показательных выступлений в народном стиле 4.Контрольный урок
4 год обучения	Классический экзерсис у станка и на середине зала 2.Народно-сценический танец 3. Современная хореография
5 год обучения	4.Упражнене для показательных выступлений 5.Упражнения на вращения 6.Контрольный урок
Этап совершенствования спортивного мастерства	
1.Разминка, разогревание мышечных групп 2.Классический экзерсис 3.Упражнения для показательных выступлений, современная хореография, упражнения на вращения, контрольные выступления.	

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

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

Учебно-тренировочный этап	
1 год обучения	Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.
2 год обучения	Техничность, амплитудность, соединение элементов
3 год обучения	Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы. Принципы составления композиций для показательных выступлений.
4 год обучения	Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
5 год обучения	Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального образа
Этап совершенства спортивного мастерства	
Композиционное построение упражнений младших разрядов	

Подбор бонусов тела, предмета и мастерства

Композиционное составление схем для показательных выступлений. Подбор музыкального произведения Особенности композиционного построения танцевальных схем по программе I разряд, КМС.

Этап начальной подготовки.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (6-8 лет) – возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

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

Задачи этапа начальной подготовки до года:

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

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

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

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

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

Задачи этапа начальной подготовки свыше года:

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

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

3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических танцевальных, музыкальных качеств; выразительности и творческой активности.

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

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

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

Основными средствами начальной подготовки являются:

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

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

3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, обручем.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и обручем, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей, выполнение контрольных нормативов.

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

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

1. Общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, передвижения с изменением направления, перестроения).
2. Упражнения для рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для шеи и туловища.
4. Упражнения для ног.
5. Упражнения для мышц бедра.
6. Игры и игровые упражнения.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.
2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия.
3. Упражнения для развития координации движений.
4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
5. Упражнения для развития быстроты.
6. Упражнения для развития прыгучести.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка включает в себя:

- а) базовые упражнения;
- б) специальные упражнения;
- в) вспомогательные упражнения.

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах. Контроль подготовки Качество подготовки спортсменов находится под постоянным контролем тренера. В группах начальной подготовки до года в конце тренировочного года проводится открытое занятие. Спортсмены групп начальной подготовки свыше года в течение тренировочного года принимают участие не менее чем в 2-3 соревнованиях местного уровня и участвуют в сдаче контрольных нормативов.

Этап учебно-тренировочной подготовки.

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

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

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.

3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.

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

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

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

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

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток 8-12 лет являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.

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

3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.

4. Соревновательные комбинации.

5. Комплексы специальной физической подготовки.

6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.

7. Занятия по психической и тактической подготовке.

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

9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Программный материал. Для тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа. Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа занятия. Этап спортивной специализации характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых навыков движений телом и базовым навыкам движений с предметом. Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности. Гимнастки этого возраста чаще участвуют в соревнованиях (10-12 раз в год) различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Целью этапа совершенствования спортивного мастерства гимнасток является плавный переход от спокойно текущей 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 совершенствования спортивного мастерства:

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

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

3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.

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

6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.

7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;

8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка;

9. Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива кандидат в мастера спорта.

Основными средствами подготовки гимнасток 13-15 лет являются:

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

Программный материал.

На этом этапе идет освоение профилирующих базовых упражнений и учебных профилирующих комбинаций. Возраст занимающихся на этом этапе совпадает с пубертатным периодом - подростковым возрастом, который характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. На этом этапе целесообразно тренироваться 7-8 раз в неделю, т.е. иметь 2-3 двухразовых тренировочных дня в приемлемых для решения вышеназванных задач условиях. Поэтому для этого этапа особенно характерна централизованная подготовка в условиях специализированных классов и спортивных интернатов. Частыми являются специальные тренировочные сборы. Необходимо существенное увеличение соревновательной практики до 14-15 значительных соревнований в год. Кроме этого, целесообразно проводить модельные тренировки, прикидки, учебные и подготовительные соревнования.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Таблица 15.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	1020/ 1680		
	История возникновения художественная гимнастика и его развитие.	60/100	сентябрь	Зарождение и развитие художественной гимнастики. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	100/100	октябрь ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и

				жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	100/100	октябрь ноябрь		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	60/100	декабрь		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	100/150	январь		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики художественной гимнастики	180/340	май		Понятие о технических элементах художественной гимнастики. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила художественной гимнастики	180/330	июнь		Понятие соревнования. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по художественной гимнастике.
Режим дня и питание обучающихся	60/120	август		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по художественной гимнастике	180/340	ноябрь-май		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	2400/ 3000			

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	200/250	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	260/300	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	200/250	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	180/280	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200/300	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники художественной гимнастики	340/405	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	340/405	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка по художественной гимнастике	340/405	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для футбола, подготовка к эксплуатации, уход и

				хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила	340/405	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.

				Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки спортивной дисциплины «художественная гимнастика».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «гимнастическая палка», «гимнастические кольца», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее – индивидуальная программа), «групповое упражнение», «многоборье - командные соревнования», «групповое упражнение - многоборье» (далее – групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика»

и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном оздоровительном комплексе МБУ ДО СШОР ПГО и на открытых спортивных площадках.

Материально-технические условия реализации программы соответствуют требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»:

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию системного медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 16,17, 18.

Таблица 16.

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «художественная гимнастика»			
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Дорожка акробатическая	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (12*2 м)	штук	1
7.	Игла для накачивания мячей	штук	3
8.	Канат для лазанья	штук	1
9.	Ковер гимнастический (13*3 м)	штук	1
10.	Кольцо гимнастическое	штук	12
11.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
12.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Мат поролоновый (200*300*40 см)	штук	20
15.	Музыкальный центр (на тренера)	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	2
17.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
19.	Насос универсальный	штук	1
20.	Обруч гимнастический	штук	12

21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Пианино	штук	1
23.	Пылесос бытовой	штук	1
24.	Рулетка металлическая	штук	1
25.	Секундомер	штук	2
26.	Скакалка гимнастическая	штук	12
27.	Скамейка гимнастическая	штук	5
28.	Станок хореографический	комплект	1
29.	Стенка гимнастическая	штук	12
30.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
31.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
32.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
33.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
34.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
(передаваемое в индивидуальное пользование)**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
2	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
3	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12
4	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12
5	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
6	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
7	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
8	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12

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

Таблица 18.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая 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

				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	штук	на обучающегося	-	-	6	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

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

6.2. Кадровые условия реализации программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020г. №952н (в ред. Приказа Минтруда России от 30.08.2023 №686н), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб., 2003. - 20 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
9. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.
10. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
12. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95
13. Сулов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
14. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
15. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003. - 381 с.
16. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
17. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики

[Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).

18. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).

19. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

