ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА ИМЕНИ Ю.П. СЕМИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО ОО «СШ «Академия
футбола имени Ю.П. Семина

_____

Н.Н. Пчелкин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок реализации программы: без ограничений

г. Орел
2023 год

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в индивидуальной программе и групповых упражнениях с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 г. № 984 (далее – ФССП).

1.2. Цели Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных. Основными задачами Программы являются:

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

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

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

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

2. Характеристика Программы

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

Цель художественной гимнастики – гармоничное развитие личности, направленное на всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья и развитие психических функций.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Ее специфика проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Упражнения художественной гимнастики представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, таких как прыжки, вращения, кувырки, махи ногами, наклоны, прогибы, шпагаты. Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Для художественной гимнастики характерны некоторые отличительные особенности, которых нет в других видах спорта:

- сложность структуры двигательных действий гимнасток обусловливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений и это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения;
- качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости;
- соревновательные композиции гимнасток носят динамичный характер и выполняются «каскадным» способом;
- программы гимнасток насыщены сложно-координационными элементами «тела» и «предметов»;
- наблюдается разноструктурность жанров музыкальных сопровождений соревновательных композиций.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток слагается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством. Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и в пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личностного

восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Большую роль в художественной гимнастике играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим, возрастным и т.д.).

Ещё одним аспектом исполнительского мастерства гимнасток является хореографическая подготовка. Хореография позволяет обогатить двигательную культуру гимнасток и расширить арсенал их выразительных средств, повысить артистичность исполнения. Понятие «хореография» включает в себя всё то, что относится к искусству танца: классического, народного, историко-бытового, современного.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки (далее – НП)	2-3	6-8	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТСС)	4-5	8-12	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ)	без ограничений	с 12	2-4
Этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)	без ограничений	с 14	1-2
для спортивной дисциплины групповые упражнения			
НП	2-3	6-8	12-24
УТСС	4-5	8-12	6-12
ССМ	без ограничений	с 12	6-12
ВСМ	без ограничений	с 14	6-12

Зачисление обучающихся на определенный этап спортивной подготовки, перевод, в том числе досрочно, на следующий этап обучения (в другую группу подготовки) производится приказом директора учреждения на основании выполнения обучающимся требований ФССП, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст зачисления в спортивную школу составляет 6 лет. Максимальный возраст, занимающихся по программам спортивной подготовки, не

ограничивается в части реализации программ спортивной подготовки. По решению учредителя в учреждении допускается зачисление для прохождения спортивной подготовки на этапах высшего спортивного мастерства или совершенствования спортивного мастерства лиц старше 18 лет.

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки											
	НП			УТСС					ССМ			ВСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	весь период
индивидуальная программа и групповые упражнения												
Количество часов в неделю	5	6	7	12	13	14	15	16	20	21	22	24
Количество часов в год	260	312	364	624	678	728	780	832	1040	1092	1144	1248

Общее количество учебных часов учебно-тренировочных занятий включает в себя время, в которое обучающийся осваивает Программу в форме самоподготовки, в том числе в связи с выходными, праздничными днями, осуществлением в учреждении карантинных мероприятий и иными обстоятельствами. Недельный объем тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса при реализации Программы являются:

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

Виды и компоненты обучения

№№	Виды обучения (спортивной подготовки)	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Физическая	общая физическая (ОФП)	Повышение общей дееспособности
		специальная физическая (СФП)	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных Двигательных способностей,

			Необходимых для успешного освоения управлений с предметами
		Функциональная	«Выведение» акробатов на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2	Техническая	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
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых Мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузки
		К соревнования	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия акробатов
		Командная	Формирование команд, определение командных и личных задач, очередности выступления
5	Теоретическая	Лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в рок-н-ролле
6	Соревновательная	Соревновательная, модельные	Приобретение соревновательного опыта,

		тренировки, прикидки	Повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочное занятие, проводится под руководством тренера-преподавателя согласно утвержденному расписанию, составленного с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материально-технической базы Учреждения.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы) проводятся Учреждением для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, контроля за уровнем физической подготовленности, а также для активного отдыха (восстановления) обучающихся, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса и период их проведения учитывается в учебно-

тренировочном графике.

№ 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)			
		НП	УТСС	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования				
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Спортивные соревнования являются центральным элементом, определяющим всю систему организации и методики спортивной подготовки обучающихся.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей спортивной акробатики, задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТСС		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную

нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Иные виды (формы) обучения

Для осуществления учебно-тренировочного процесса рекомендуются следующие формы учебно-тренировочных занятий:

– групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;

– индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;

– групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;

– комбинированные занятия;

– упражнения утренней гимнастики.

Обучение по индивидуальным учебным планам

В Учреждении обучающимся предоставляется право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локально-нормативным актом Учреждения.

Право на обучение по индивидуальному учебному плану предоставляется любому обучающемуся в Учреждении независимо от причин возникновения потребности в обучении по индивидуальному учебному плану.

Индивидуальный учебный план позволяет отдельным категориям обучающихся выполнять программные требования по освоению образовательной программы в полном объеме и проходить контрольные испытания, установленные для учебно-тренировочных групп, в том числе повторно, в индивидуально установленные сроки.

Обучение по индивидуальным учебно-тренировочным планам проводится в Учреждении согласно годовым учебно-тренировочным планам, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным учебно-тренировочным планам и может осуществляться с различными категориями обучающихся начиная с тренировочного этапа подготовки.

Обучение в дистанционном формате

В соответствии с Методическими рекомендациями Минспорта РФ по организации спортивной подготовки при реализации программы могут применяться дистанционные технологии. При этом понимаются технологии, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренеров-преподавателей. Объем учебно-тренировочных занятий с использованием дистанционных технологий не должен превышать 20% от общего объема тренировочного процесса, за исключением форс-мажорных обстоятельств (карантин, пандемия, половодье и др.).

При подготовке и проведении дистанционных занятий можно использовать следующие виды дистанционных технологий:

1. асинхронные телеконференции – обмен «кейсами» текстовой, визуальной или голосовой информации в отсроченном режиме, т.е. по электронной почте или на компьютерных форумах. Они не требуют присутствия всех участников конференции в одно и то же время за компьютером. Также, они удобны при организации регулярных консультаций тренерами, когда требуется время на обдумывание, необходимо поработать над ответом или проблемой. Наиболее распространенной формой являются Списки рассылки. Они дают возможность рассылки электронного сообщения одновременно нескольким (многим) адресатам по заранее составленному адресному списку, который можно создать как с помощью традиционных офисных программ.

2. синхронные телеконференции – проводятся в режиме реального времени, предоставляющие возможность обмена как текстовой, так и визуальной и голосовой информацией. Различаются следующие виды синхронных конференций:

- чаты – интерактивное общение в режиме реального времени с использованием специальных почтовых программ (типа IRC, ICQ и т.п.). Необходимо заранее четко оговаривать правила общения участников друг с другом.
- аудиоконференции – перспективны при организации групповой работы, а также для трансляции лекций и семинаров.
- видеоконференции – объединяют звук и изображение, являясь формой дистанционного общения наиболее близкой к реальной.

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым учебным планом в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и (или) по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки (в процентах)

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств спортсменов и приведено в таблице ниже.

Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	НП	УТСС	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4	1-2
Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16	10-16
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10	7-11
Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69	61-71
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9	7-9

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад

для достижения спортивных результатов.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в Учреждении в соответствии с Учебным планом, включающим период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных Учебным планом.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		НП			УТСС					ССМ			ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	весь период
		Недельная нагрузка в часах											
		5	6	7	12	13	14	15	16	20	21	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2			3					4			4
		Наполняемость групп (человек, индивидуальная программа, min-max)											
		12-24			5-10					2-4			1-2
		Наполняемость групп (человек, групповые упражнения, min-max)											
		12-24			6-12					6-12			6-12
1.	Общая физическая подготовка	116	140	160	62	68	73	78	83	42	44	46	25
2.	Специальная физическая подготовка	60	72	84	162	135	160	172	180	166	170	182	200
3.	Участие в соревнованиях	5	6	7	20	20	22	30	34	62	66	70	87
4.	Техническая подготовка	65	79	95	312	392	400	422	452	645	681	708	787
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	7	18	20	29	31	33	42	44	46	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	10	11	12	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	8	9	11	50	41	44	47	50	73	76	80	87

	тестирование и контроль												
8.	Всего:	260	312	364	624	676	728	780	832	1040	1092	1144	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебн0-тренировочный год (сезон) с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

– формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

– воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов;

– привитие навыков здорового образа жизни;

– формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

– развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы

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

2. Здоровьесбережение			
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма обучающегося до/после тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	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
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающегося			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых спортивных мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

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

Главной задачей учреждения является формирование у спортсменок ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной борьбы за победу, будет неприемлем. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год (сезон) с учетом Учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную должностными обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки обучающихся:

− индивидуальная консультация спортивного врача;

− анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла;

− нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных средств и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам;

− проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;

– проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению фармакологических веществ и средств.

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

№ п/п	Целевая Аудитория	Программа/тема	Тип мероприятия	Примечание
1.	Инструкторы-методисты	1. Запрещенный список 2. Международный стандарт по ТИ 3. Обзор основных изменений 4. Программа мониторинга	семинар	онлайн вебинар на портале РУСАДА в течении года
2.	Тренеры-преподаватели (по отделениям)	1. Запрещенный список 2. Международный стандарт по ТИ 3. Обзор основных изменений 4. Программа мониторинга 5. Права, обязанности и ответственность тренеров.	семинар	онлайн вебинар на портале РУСАДА в течении года
3.	Обучающиеся этапа ВСМ	1. Запрещенный список 2. Международный стандарт по ТИ 3. Обзор основных изменений 4. Права, обязанности и ответственность спортсменов. 5. Антидопинговые правила. Важные факты. 6. Инструкция АДАМС. 7. Обработка результатов. 8. Программа мониторинга	семинар	получение сертификата на course@rusada.ru .
4.	Обучающиеся этапа ССМ	1. Запрещенный список 2. Международный стандарт по ТИ 3. Обзор основных изменений 4. Права, обязанности и ответственность спортсменов. 5. Антидопинговые правила. Важные факты. 6. Инструкция АДАМС. 7. Обработка результатов. 8. Программа мониторинга	семинар	получение сертификата на course@rusada.ru .
5.	Обучающиеся этапа УТСС (4,5 г. о.)	1. Запрещенный список 2. Международный стандарт по ТИ 3. Обзор основных изменений 5. Права, обязанности и ответственность спортсменов. 6. Антидопинговые правила. Важные факты. 7. Инструкция АДАМС. 8. Обработка результатов. 9. Программа мониторинга	семинар	получение сертификата на course@rusada.ru .
6.	Обучающиеся этапа УТСС	1. Запрещенный список 2. Международный стандарт по ТИ	семинар	получение сертификата на

	(1-3 г. о.)	3. Обзор основных изменений 4. Антидопинговые правила. 5. Права, обязанности и ответственность спортсменов. 6. Программа мониторинга		course@rusada.ru .
7.	Обучающиеся этапа НП	1. Антидопинговые правила. 2. Права, обязанности и ответственность спортсменов. 3. Важные вопросы о допинге. 4. Обзор основных изменений 5. Запрещенный список 6. Международный стандарт по ТИ 7. Программа мониторинга 8. Антидопинговые правила. Важные факты.	семинар	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

Примерное распределение инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Мероприятия	Группы	
	ССМ	ВСМ
Овладение терминологией	+	
Шефство над младшими обучающимися	+	+
Помощь при изучении различных упражнений в своей учебно-тренировочной группе	+	
Умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП	+	
Обучение технике упражнения, проведение занятия с младшими обучающимися		+
Умение подбирать соревновательные элементы, музыкальное сопровождение	+	+
Составление соревновательных комбинаций для младших обучающихся	+	
Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли помощника судьи, судьи, секретаря	+	+
Умение организовать и провести соревнования,	+	+

умение составить протокол соревнований		
Участие в судействе соревнований среди обучающихся младших разрядов		+
Умение регистрировать спортивные результаты тестирования		+

Средствами инструкторской и судейской практики являются:

- беседа, лекция, семинар;
- экскурсия;
- самостоятельное изучение материала (домашнее задание);
- практические занятия: проведение отдельных частей тренировки, составление положения о соревновании, заполнение таблиц, участие в судействе соревнований;
- оказание помощи тренеру;
- самостоятельное ведение спортивного дневника.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
УТСС	1 г.	8	
	2 г.		
	3 г.	16	
	4 г.		
	5 г.		
ССМ	весь период	33	
ВСМ	весь период	37	

Инструкторская практика

Обучающийся должен уметь:

1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия;
2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке;
3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам;
4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств;
5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики;
6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий;

7. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя;

8. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.

План инструкторской практики

№ п/п	Темы инструкторской практики	НП	УТСС		ССМ	ВСМ
			до 2-х лет	свыше 2-х лет		
1	Участие в подготовке к показательным выступлениям	-	-	+	+	+
2	Регистрирование спортивных результатов, тестирований	-	+	+	+	+
3	Анализ выступления в соревнованиях	-	-	+	+	+
4	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей	-	-	+	+	+
5	Помощь тренеру в проведении частей тренировочного занятия в группах НП	-	-	-	+	+
6	Проведение частей тренировочного занятия в группах НП	-	-	-	+	+
7	Подготовка и проведение бесед по истории художественной гимнастики, о российских чемпионах мира, Европы, Олимпийских игр	-	+	+	+	+
8	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных танцоров	-	-	+	+	+

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Судейская практика

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Примерный план судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	НП	УТСС		ССМ	ВСМ
			до 2-х лет	свыше 2-х лет		
1. Теоретическая подготовка						
1.1	Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+	-	-
1.2	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	-	+	+	+
1.3	Порядок вступления в соревнованиях команд и участников.	-	-	+	+	+
1.4	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах	-	-	+	+	+
1.5	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров	-	-	+	+	+
1.6	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	-	-	+	+
1.7	Порядок проведения соревнований.	-	-	-	+	+
1.8	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	-	-	+	+
1.9	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	-	-	-	+	+
1.10	Особенности судейства упражнений обязательной программы	-	-	+	+	+
1.11	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения	-	-	-	+	+
1.12	Методика и техника судейства.	-	-	-	+	+
1.13	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	-	+	+
1.14	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-	-	+	+
1.15	Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике	-	-	-	+	+
1.16	Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике	-	-	-	+	+
1.17	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по гимнастике	-	+	+	+	+
2. Практическая подготовка						
2.1	Практика судейства контрольных	-	-	+	+	+

	тестирований по ОФП, СФП.					
2.2	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	-	-	+	+	+
2.3	Практика судейства соревнований учреждения.	-	-	+	+	+
2.4	Практика судейства соревнований муниципального уровня.	-	-	-	+	+
2.5	Практика судейства соревнований регионального уровня.	-	-	-	+	+

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

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с обязательным учетом процесса медико-биологического сопровождения, под которым понимаются медицинские, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

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

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

Обучающиеся находятся под наблюдением врачебного диспансера. Два раза в год проводится углубленное обследование, а каждые три месяца – повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся до начала и в конце тренировочных мероприятий (сбора) и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсменки, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

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

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

Примерный план медицинских и медико-биологических мероприятий

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

Сроки проведения мероприятий устанавливаются по согласованию с областным врачебно-физкультурным диспансером.

Применение восстановительных средств

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. В составлении программы восстановительных мероприятий должны принимать участие помимо тренера по возможности спортивный врач, врач-фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями. Для проведения восстановительных мероприятий необходимо использовать возможности медицинского кабинета учреждения, врачебно-физкультурного

диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделений реабилитации медицинских учреждений.

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для каждой группы с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

На этапе УТСС (до 2-х лет подготовки) восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На этапе УТСС (свыше 2-х лет подготовки) основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для тренировочных групп 1 и 2 годов. Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ и ВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данных этапах необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления. Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Выполняются	НП	УТСС		ССМ, ВСМ
				до 2-х лет	свыше 2-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	тренером-преподавателем	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	тренером-преподавателем	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления	тренером-преподавателем,	-	+	+	+

		медицинским работником				
4.	Физиотерапевтические средства	тренером-преподавателем, медицинским работником	-	-	+	+

Примерный план применения восстановительных средств перед соревнованиями

Время проведения	Мероприятия
Перед тренировками	1. Массаж или самомассаж. 2. Поливитамины. 3. 60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл шиповника 4. Установка на тренировку, положительный эмоциональный фон. 5. Самонастройка.
Во время тренировок	1. Рациональное построение тренировки. 2. Разнообразие средств и методов тренировки. 3. Адекватные интервалы отдыха. 4. Упражнения на коррекцию, расслабление и дыхание. 5. Самоуспокоение, самоободрение, самоприказы. 6. Идеомоторная тренировка. 7. Питательные смеси, соки, спортивные напитки.
После тренировок	1. Водные процедуры: теплый, контрастный или вибрационный душ. 2. Успокаивающий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. 3. Тематические беседы или теоретические занятия. 4. Сбалансированное питание. 5. Пассивный отдых: дневной сон 1-1,5 часа и ночной сон 7-9 часов. 6. Отвлекающие мероприятия: прогулки, чтение и др.
1 раз в неделю	1. Баня: паровая или сауна. 2. Свободное плавание в бассейне. 3. Развлекающие мероприятия. 4. День отдыха.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в учебно-тренировочном занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и

повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Педагогические средства восстановления это:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления это:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются в группах ТСС, и особенно в группах ССМ и ВСМ. В группах НП психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства:
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня, сна, питания;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;

- аэронизация кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа, поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми на этапе НП. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах ТСС и ССМ, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных гимнасток в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе ССМ после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.
Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменок, но систематически и грамотно их применять.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено направленностью тренировочной работы, ее объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и

мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды

3. Система контроля

Рекомендуется использовать четыре вида контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки. (Оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале (февраль-март) и в конце учебного года (сентябрь-ноябрь).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного). Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся; значимость текущего и

оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

Контроля учебно-тренировочной работы

Виды контроля	За эффективностью деятельности		За качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсмена	внешней среды, определенной факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	• климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, • инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. • организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. • социальными: воздействие ближайшего
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы (применительно к этапам спортивной подготовки) обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

− изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
− повысить уровень физической подготовленности;
− овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;

− получить общие знания об антидопинговых правилах;

− соблюдать антидопинговые правила;

− принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

− получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

− изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» 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 «спортивная акробатика»;

− изучить антидопинговые правила;

− соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3. 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 «спортивная акробатика»;

− 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.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

− совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической,

− тактической, теоретической и психологической подготовленности;

− соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку),

− спортивных мероприятий, восстановления и питания;

− выполнить план индивидуальной подготовки;

− знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

− принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

− показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

− достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

− демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы, аттестация обучающихся

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным

обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы, приведенной ниже.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольное тестирование	протокол испытаний	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2	Медико-биологические исследования	медицинское заключение	Выдается заключение врачебно-физкультурного диспансера по всем видам исследования
3	Собеседования	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	протокол испытаний	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	заключение тренера-преподавателя, протокол комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортивной акробатикой

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

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная акробатика» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

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

			«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90º, 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	Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

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

			до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с;

	стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.		«3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками

	по рукам и спине из правой в левую руку и обратно		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.
1.13.	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
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
1.1.	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 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное

	ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)		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 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз.
1.4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.5.	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.
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной	балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4с.

	ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги		
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги,	балл	«5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;

	другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.		«4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

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

4. Рабочая программа (программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана)

Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся. Успешное решение тренировочного процесса возможно при соблюдении трех групп принципов:

1) общепедагогические - *воспитывающего обучения* (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности), *сознательности и активности* (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), *доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), *наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), *прочности и прогрессирования* (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований);

2) спортивные - *направленности к высшим достижениям* (полное развитие способностей и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга), *специализации и индивидуализации* (сосредоточение времени и сил на избранной

специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе), *единства всех сторон подготовки* (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), *непрерывности и цикличности* (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса), *максимальности и постепенности повышения требований* (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их), *волнообразности динамики нагрузок* (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

3) методические - *«опережения»* (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ), *многоборности* (формирование высокой эффективной готовности во всех видах), *сопряженности* (поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку), *соразмерности* (оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств), *избыточности* (применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется), *моделирования* (широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе).

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке.

Программа теоретической подготовки

НП до года подготовки. Физическая культура и спорт в России, основы законодательства. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. История развития и современное состояние художественной гимнастики. Истоки художественной гимнастики. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Основы музыкальной грамоты Значение музыки в художественной гимнастике. Организация и проведение соревнований Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Режим дня, питание, закаливание и гигиена гимнасток. Понятие о травмах. Правила и нормы поведения на занятиях художественной гимнастикой.

Оборудование зала художественной гимнастики (зеркало, гимнастические стенки, маты, скамейки, магнитофон и др.)

НП свыше года подготовки. Физическая культура и спорт в России, основы законодательства. Задачи физического воспитания в России. История развития и современное состояние художественной гимнастики. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Понятие о содержании и характере музыки. Правила судейства, организация и проведение соревнований. Краткая характеристика соревнования. Режим дня, питание, закаливание и гигиена гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Виды травм и профилактика травматизма. Требования техники безопасности перед занятием, при проведении занятий и по окончании занятий. Инвентарь и оборудование для тренировки (малые и средние мячи, набивные мячи, длинные и короткие скакалки, обручи, ленты, булавы, шарфы, вымпелы, резиновые амортизаторы, секундомер).

УТСС 1-й год подготовки. История развития и современное состояние художественной гимнастики. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Костная система и ее развитие. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Основы техники упражнений художественной гимнастики. Общая характеристика задач тренировочных занятий. Методы формирования состояния боевой готовности. Свойства музыкального звука: метр, такт, размер. Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Правила соревнований по художественной гимнастике. Календарь спортивных соревнований. Значение и роль учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Личная гигиена. Понятие о травмах. Требования техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой. Правила и нормы поведения на занятиях художественной гимнастикой. Оборудование зала художественной гимнастики (зеркало, гимнастические стенки, маты, скамейки, магнитофон и др.)

УТСС 2-й год подготовки. Организационная структура и управление физической культурой и спортом в России. Федерации по видам спорта. Достижения российских гимнасток на международных соревнованиях. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости. Ошибки в технике исполнения элементов художественной гимнастики, их предупреждение и исправление. Структура тренировочных занятий. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций» Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Особенности тренировки на разных этапах подготовки. Краткая характеристика соревнования. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Гигиена одежды и обуви. Краткая характеристика травм: разрывы связок, мышц и сухожилий. Требования техники безопасности перед занятием. Инвентарь и оборудование для тренировки.

УТСС 3-й год подготовки. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике, условия присвоения разрядов и званий. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц и подвижность суставов. Методика развития двигательных качеств: быстроты, прыгучести. Ошибки в технике исполнения элементов художественной гимнастики, их предупреждение и исправление. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Краткая характеристика объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Содержание и документы планирования. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом. Краткая характеристика травм: вывихи, переломы, кровотечения. Требования техники безопасности при проведении занятий и по окончании занятий. Инвентарь и оборудование для тренировки (малые и средние мячи, набивные мячи, длинные и короткие скакалки, обручи, ленты, булавы, шарфы, вымпелы, резиновые амортизаторы, секундомер). Хранение инвентаря.

УТСС 4-й год подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Российские победители и призеры российских, международных соревнований. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Методика развития двигательных качеств: силы, выносливости и равновесия. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной части тренировки. Аутотренинг, виды аутотренинга. Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций» Способы создания новых элементов. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Краткая характеристика объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе подготовительного периода тренировки. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Гигиенические требования к местам занятий художественной гимнастикой, инвентарю и спортивной одежде. Причины травм и их профилактика. Требования техники безопасности при проведении занятий. Инвентарь и оборудование для тренировки (малые и средние мячи, набивные мячи, длинные и короткие скакалки, обручи, ленты, булавы, шарфы, вымпелы, резиновые амортизаторы, секундомер). Хранение и ремонт инвентаря.

УТСС 5-й год подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Российские победители и призеры Олимпийских игр. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе тренировочных занятий. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам.

Назначение, содержание, построение и методика проведения основной и заключительной частей тренировки. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. История музыки и музыкальная литература. Способы создания новых элементов. Учет и оформление результатов соревнований. Краткая характеристика объема и интенсивности тренировочных нагрузок на специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировки. Содержание и документы учета и контроля. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях художественной гимнастикой. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Требования техники безопасности при возникновении чрезвычайной ситуации. Инвентарь и оборудование для тренировки (малые и средние мячи, набивные мячи, длинные и короткие скакалки, обручи, ленты, булавы, шарфы, вымпелы, резиновые амортизаторы, секундомер). Хранение и ремонт инвентаря.

ССМ и ВСМ. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Анализ выступлений и результатов крупнейших всероссийских соревнований. Анализ выступлений и результатов крупнейших международных соревнований. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и художественной гимнастикой. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Факторы, обусловливающие эффективность тренировки. Планирование тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма. Дневник самоконтроля гимнастки, его значение в общем процессе управления. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Травмы и заболевания, меры профилактики. Первая помощь пострадавшему. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание,

разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Оказание первой помощи. Правила и нормы поведения на занятиях художественной гимнастикой. Требования техники безопасности перед занятием, при проведении занятий и по окончании занятий. Требования техники безопасности при возникновении чрезвычайной ситуации. Оборудование зала художественной гимнастики (зеркало, гимнастические стенки, маты, скамейки, магнитофон и др.). Инвентарь и оборудование для тренировки (малые и средние мячи, набивные мячи, длинные и короткие скакалки, обручи, ленты, булавы, шарфы, вымпелы, резиновые амортизаторы, секундомер). Хранение и ремонт инвентаря.

Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Содержание ОФП для всех этапов подготовки

Ходьба	• Ходьба на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны, коротким, средним и длинным шагом, змейкой, с остановкой, в полуприседе, с поворотами, левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки. • Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.
Бег	• Бег на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны, со сменой направляющего, левым, правым боком приставным шагом, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с выпрыгиванием вверх, с поворотами на 180°, 360º, махами ног вперед, семенящий бег. • Бег в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи).
Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	• Построение в колонну, круг, шеренгу, в две шеренги, в две колонны и обратно, по определенному сигналу, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки. • Расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. • Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!» «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на «1-2» и т. п.
Общеразвивающие	• Для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и

упражнения для верхнего плечевого пояса	разжимание; разведение и сведение пальцев. • Для сгибателей и разгибателей предплечья: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.
Общеразвивающие упражнения для туловища	• Для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног (прямых, согнутых) из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.
Общеразвивающие упражнения для нижних конечностей	• Для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге (с опорой на партнера); ходьба в полуприседе; прыжки на месте и с продвижением вперед из положения полуприсед; наклоны в разные стороны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; из положения лежа на животе сгибания-разгибания коленей; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. • Для мышц таза: передвижение вперед, назад, в сторону в упоре сидя; поднимание таза из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, в стороны, кисти вниз. • Для стопы и голени: поднимание на носки, стойка на пятках; ходьба на полупальцах, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя, вправо, влево.
Общеразвивающие упражнения для увеличения подвижности в суставах	• Для увеличения подвижности шейного отдела: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой. • Для увеличения подвижности в кистях: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, ладони вместе, опускание рук через стороны вниз, не меняя положения кистей; хлопки из положения локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя направление кистей (пальцы внутрь, наружу, вперед, назад); в упорах присев, сидя на пятках, опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы. • Для увеличения подвижности в плечевых суставах:

	рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращение плеч прямыми или согнутыми руками; сгибая и разгибая ноги из упора лежа сзади; стоя на коленях, руки вперед, пружинящие движения туловища; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост. • Для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: из положения стойка ноги врозь, круговые движения таза; пружинящие покачивания в выпадах; маховые движения ног; приседания колени в стороны; наклоны в разные стороны из положения сед, сед ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны вперед к стопам. • Для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой, стоящей сзади ноги; в стойке ноги врозь перенос тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (ноги на ногу). • Для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны (руки вверх, в стороны, на пояс); повороты туловища.
Общеразвивающие упражнения для расслабления мышц	• Для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное опускание головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, плечевого пояса, туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание частей тела с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп. • На расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные, круговые дугообразные движения рук в полуприседе, выпаде, полунаклоне; размахивание свободно висящими руками при повороте в стороны туловища; потряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные опускания рук с акцентом на расслабление. • Для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине, ноги вверх; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя, в упоре на предплечьях скольжением стоп по полу с акцентом на расслабление; в положении лежа на животе свободные потряхивания стопами; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).
Упражнения для укрепления суставно-связочного	• Укрепление голеностопного сустава: ходьба на внешней части стопы; ходьба на внутренней части стопы; ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю

аппарата	часть стопы; круговые движения стопы на месте; подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке; сидя на полу, движения стопы на себя, от себя; сидя на полу, движения стопы из стороны в сторону. • Укрепление коленных суставов: наклоны вперед; выпад вперед – назад; выпад в левую, правую стороны; ходьба в полуприседе; сидя, круговые движения в коленных суставах; стоя, круговые движения в коленях. • Укрепление тазобедренного сустава: круговые движения с разворотом бедра на 90º; круговые движения туловищем; стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую; лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями, из стороны в сторону; лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90º по кругу.
Прыжки	• Прыжки на месте на одной и двух ногах; с одной ноги на две; с двух ног на одну; с поворотами (180°, 90°); ноги вместе – ноги врозь; через линии, через предметы, скакалку, веревочку; в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах); с продвижением вперед; из кружка в кружок, вокруг предметов; вверх с доставанием подвешенных предметов; в длину с места.

Специальная физическая подготовка (СФП)

НП	
Упражнения на развитие силовых способностей	• Упражнения с гантелями (250 гр), набивными мячами (500 гр), резиновыми амортизаторами. Отжимания от скамейки, стула, тумбы; упражнения с гантелями – наклоны, приседания. • Упражнения на пресс (из положения лежа на спине – подъем туловища в сед, наклон к ногам; поднимание ног в угол 90º или 180º за голову – «складка») до 8-10 раз за один подход. • Упражнения для мышц ног: приседания (до 10-15 раз за один подход); выпады (10 раз на каждую ногу); подъемы голеностопом (20 раз на двух ногах, по 10 раз на каждой). • Упражнения для мышц спины: разгибание туловища с поворотом влево и вправо, прогнувшись назад, – «лодочка» до 20 раз; упражнение в позе «лодочка» (20 сек.).
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	• Бег 10, 20, 30 м на время; бег с ускорением (30 м); бег с хода (30 м); челночный бег 3×10 м. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через препятствие (барьер или натянутую резинку), высота до 25 см. Прыжки на скакалке: прыжки на месте на двух ногах, на левой, на правой ноге, с чередованием левой-правой ног, без остановки до 1 мин. • Многоскоки, бег с препятствиями, игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Упражнения на развитие выносливости	• Чередование ходьбы и бега на дистанции до 800 м, бег до 600 м (без учета времени), бег до 5 минут.
Упражнения на	• Упражнения с короткой и длинной скакалкой, с мешочками

развитие гибкости	с песком, с гимнастическими палками. • Маховые движения ногами, руками с полной амплитудой, «складка» из положения сед ноги вместе (врозь), упражнения «рыбка», «качалки», гимнастические шпагаты, «мостики».
Упражнения на развитие координационных способностей	• Равновесия – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты. • Акробатические упражнения – группировки из положения сидя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад, из гимнастического моста поворот налево (направо). • Бег, ходьба с внезапными остановками, изменениями направления движения по сигналу, спиной вперед; полоса препятствий; броски и ловля мяча большого, малого в различных положениях; игры и эстафеты на развитие координационных способностей.
Упражнения на развитие равновесия	• Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной горке). • Статическое «Равновесие»: и.п. – о.с. 1 – поднять ногу, стопа и бедро параллельно полу, руки согнуты в локтях перед собой; 2 – медленно выпрямить ногу и руки; 3-4 – медленно опустить руки и ногу, то же самое другой ногой. Методические указания: нога поднимается на 90°, нужно стремиться к этому. • Упражнение «Ласточка»: и.п. – о.с. 1-4 – наклон вперед, прямая нога назад, руки в стороны. Фиксировать позу 20 с. То же самое другой стороной. • Упражнение «Пистолет»: и.п. – о.с. 1 – присед на правой ноге, левую ногу прямую вперед, руки перед собой или в стороны (балансируют), упрощенный вариант выполнения с опорной рукой; 2 – выпрямить правую ногу, встать; 3-4 – то же самое на левой ноге.
Подвижные игры	«Белые медведи», «Волки во рву», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит?», «Тяни в круг», «Прыгуны и пятнашки», «Салки», «Бег за флажками», «Займи свое место», «Морская фигура на месте замри». Подвижные игры с элементами художественной гимнастики (Стоп-кадр).
УТСС	
Упражнения на развитие силовых способностей	• Упражнения с отягощениями (гантели, эспандер, амортизаторы), приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания вверх из положения присед, упражнения с набивными мячами. • Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, упражнения в парах.

	• Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места, с разбега и в высоту.
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	• Бег 20, 30 м на время; бег с ускорением (30 м); бег с хода (30 м); челночный бег 3×10 м. • Прыжки в длину и высоту с места, с разбега. • Прыжки через препятствие (барьер или натянутую резинку), высота до 35-40 см. • Прыжки на скакалке: прыжки на месте на двух ногах, на левой, на правой ноге, с чередованием левой-правой ног, без остановки до 3 мин. • Многоскоки. • Бег с препятствиями. • Игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Упражнения на развитие выносливости	• Чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 метров, бег до 600 м (без учета времени), бег до 10 минут (девочки), 12 минут (мальчики).
Упражнения на развитие гибкости	• Маховые упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т. д.) на снарядах, с предметами и без них. • Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост. • Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты», круги. • Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Упражнения на развитие координационных способностей	• Разнонаправленные движения рук и ног. • Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. • Перевороты вперед и назад, в стороны. • Стойки на голове, руках, лопатках. • Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т. д.).
Упражнения на развитие равновесия	• Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях). • Упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной горке).
ССМ	
Упражнения на развитие силовых способностей	• Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы), жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания. • Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах,

	лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах. • Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега, в высоту.
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	• Бег на время 30 м; бег с ускорением (30 м); бег с хода (30 м); челночный бег 5×10 м. • Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через препятствие (барьер или натянутую резинку), высота до 50 см. • Прыжки на скакалке: прыжки на месте на двух ногах, на левой, на правой ноге, с чередованием левой-правой ног, без остановки до 5 мин. • Многоскоки. • Бег с препятствиями.
Упражнения на развитие выносливости	• Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, бег до 1000 м (без учета времени), бег до 10 минут (девушки), 12 минут (юноши). • Кроссовый бег 35-40 минут.
Упражнения на развитие гибкости	• Маховые упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т. д.) на снарядах, с предметами и без них. • Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост из положения стоя. • Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты», круги. • Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Упражнения на развитие координационных способностей	• Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. • Перевороты вперед и назад, в стороны. • Стойки на голове, руках, лопатках. • Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т. д.).
Упражнения на развитие равновесия	• Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях). • Удержание позы с опорой на ограниченную поверхность. • Упражнения в динамике (ходьба и бег различным шагом по линии, скамейке, бревну).
ВСМ	
Упражнения на развитие силовых	• Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы), жим стоя и лежа, рывок, толчок,

способностей	приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами (2000 гр). • Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, упражнения в парах. • Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега, в высоту.
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	• Бег на время 100 м; бег с ускорением (50 м); бег с хода (30 м); челночный бег 10×4 м. • Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через препятствие (барьер или натянутую резинку), высота до 50-60 см. • Прыжки на скакалке: прыжки на месте на двух ногах, на левой, на правой ноге, с чередованием левой-правой ног, без остановки до 5-7 мин. • Многоскоки. • Бег с препятствиями.
Упражнения на развитие выносливости	• Чередование ходьбы и бега на дистанции до 3000-5000 м, бег до 2000 м (без учета времени), бег до 10 минут (девушки), 12 минут (юноши). • Кроссовый бег 40-50 мин.
Упражнения на развитие гибкости	• Маховые упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т. д.) на снарядах, с предметами и без них. • Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост из положения стоя. • Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты», круги. • Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Упражнения на развитие координационных способностей	• Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. • Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т. д.).
Упражнения на развитие равновесия	• Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях, на руках, на одной руке); удержание позы с опорой на ограниченную поверхность; упражнения в динамике (ходьба и бег различным шагом по линии, скамейке, бревну).

Техническая подготовка

Включает в себя:

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

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

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

Этап НП

Упражнения без предмета. Классификационные элементы:

Прыжки:

прыжок шагом
прыжок шагом толчком двумя
подбивной прыжок касаясь
подбивной прыжок в кольцо
«казак»
кольцо одной ногой
«ножницы» вперед
«ножницы» вперед с согнутыми во время % поворота ногами
прыжок со сменой ног назад
фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°)
фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°), в подбивной касаясь
подбивные прыжки «кабриоль»
вертикальный прыжок с согнутой ногой и 1/2 поворота в полете (180°)
вертикальный прыжок с согнутой ногой и 1/2 поворота в полете (360°)
вертикальный прыжок с поворотом на 360°

Равновесия

равновесие в пассэ
в пассэ наклон туловища вперед
свободная нога в горизонтальном положении
свободная нога вперед в шпагат с помощью
свободная нога в сторону в горизонтальном положении
свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью

свободная нога назад - «арабеск»
задний шпагат с помощью
кольцо с помощью
«аттитюд»
переднее равновесие в горизонтальном положении
«казак» вперед

Повороты

пассэ - 360°
нога горизонтально вперед - 360°
«казак» - нога вперед 360°
«арабеск» - нога назад 360°
«аттитюд» - 360°
в кольцо - 360°
«фуэтэ» - 360°

Гибкость и волны

с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью - 180°
с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 180°
с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 180°
с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 180°
с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360°
с туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью
с туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью
наклон туловища назад, ниже горизонтали
наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях
наклон туловища назад, лежа на полу

Упражнения с предметом.

Упражнения с мячом:

махи во всех направлениях, круги большие и средние
передача около шеи и туловища
отбивы: однократные и многократные
со сменой ритма
разными частями тела
броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками
средние (до 2 метров) двумя и одной рукой
высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками
-перекаты: по полу, по рукам, по телу, по одной руке, по спине.

Упражнения со скакалкой:

качания, махи: двумя руками, одной рукой
круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках
скакалка сложена вдвое
один конец скакалки в одной руке, середина в другой
вращение скакалкой: вперед и назад
скрестно вперед и назад
двойное вращение вперед и назад

броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо
одной рукой прямую скакалку
двумя руками из основного хвата
обвивание и развивание вокруг тела
«винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости
передача около отдельных частей тела
«мельницы»: в лицевой плоскости
поперечная, горизонтальная

Упражнения с обручем:
махи одной и двумя руками во всех направлениях
круги одной и двумя руками вверху и внизу
вращения правой и левой руками (вперед и назад)
вращения на шее
вращения вокруг туловища (талии)
перекаты по полу в различных направлениях с вращением
броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга
одной рукой вперед
двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости
вертушки однократные и многократные одной рукой
проход через обруч на месте и после обратного ката
передача из одной руки в другую (в различных положениях)

Упражнения с лентой:
махи, круги, восьмерки
змейки, спирали
бумеранги, передачи

Упражнения с булавами:
махи, круги
постукивания, «мельницы»
вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно).

Этап ТСС

Упражнения без предмета. Классификационные элементы:

Прыжки:
прыжок шагом
прыжок шагом толчком двумя
подбивной прыжок касаясь
подбивной прыжок в кольцо
«казак»
кольцо одной ногой
прыжок шагом с % поворота туловища в полете 180°
«ножницы» вперед с согнутыми во время Л поворота ногами
прыжок «жете» ан турнан с подбивным
фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°)
фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°), в подбивной касаясь

«жете» ан турнан с подбивным в кольцо
вертикальный прыжок с согнутой ногой и поворотом в полете(360°)
«ножницы» со сменой ног назад в кольцо
вертикальный прыжок с поворотом на 360°

Равновесия

«турлян» на 180°, нога в аттитюде
«турлян» на 180°, нога в кольцо
свободная нога в горизонтальном положении
свободная нога вперед в шпагат с помощью
свободная нога в сторону в горизонтальном положении
свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
свободная нога назад - «арабеск»
задний шпагат с помощью
кольцо с помощью
«аттитюд»
переднее равновесие в горизонтальном положении
«казак» вперед с помощью
«казак» с постепенным сгибанием опорной ноги
на колене, нога вперед горизонтально или с помощью
на колене, нога в сторону горизонтально или с помощью

Повороты

пассэ - 360°
нога горизонтально вперед - 360°
«казак» нога вперед - 360°
«арабеск» - нога назад 360°
«аттитюд» - 360°
в кольцо - 360°
«фуэтэ» - 360°
поворот на 360° нога вперед постепенное сгибание опорной ноги на 360° шпагат вперед или в сторону с помощью
туловище в горизонтальном положении 360°
«фуэтэ» двойной 720° в пассэ

Гибкость и волны

с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью - 360°
с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 360°
с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 360°
с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360°
с туловищем в горизонт, с «турляном» нога в сторону с помощью - 180°
с туловищем в горизонтальном положении нога назад «турлян»180°
с туловищем в горизонтальном положении вперед нога с помощью
наклон туловища вперед, нога в шпагат
наклон туловища назад, нога в шпагат
«вертолет» вперед
опора на предплечьях, ноги параллельно полу
волна с переходом через пальцы от пола

волна с переходом через пальцы к полу

Упражнения с предметом.

Упражнения с мячом.

мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время трудности

мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела

серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли (с отталкиванием), амплитуде

ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива

длинный перекат по 3 -м частям тела по передней стороне на полу

серия перекатов по различным частям тела без трудности

свободный перекат по телу во время поворота без трудности

движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности

работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудностью тела или без

средние и высокие броски с различными способами ловли

Упражнения со скакалкой:

Специфические группы:

а - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку

б - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку в - броски и ловля г - броски одного конца (эшапе) д - вращения скакалки е - работа со скакалкой:

покачивания

круговые вращения

движения в виде 8-ки

вуалеобразные движения

последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами

прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед

прыжки с 2-ным вращением скакалки назад

прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед

прыжки через вдвое сложенную скакалку назад

серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед

серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад

«эшапе» во время трудности равновесий

Упражнения с обручем:

свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью

длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности

перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью

вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью

свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без

бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности
бросок обруча стопой во время трудности или без
один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без
серия мелких прыжков, с вращением тела, с проходом каждый раз через вращающийся
обруч
работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности тела
передача обруча под ногами во время трудности прыжка

Упражнения с булавами:

серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности
серия мельниц (минимум 2) во время трудности
мельница во время поворота без трудности
мельница во время поворота с трудностью
бросок одной с вращением булавы, ловля во время вращательного движения без трудности
маленькие или средние броски из-за спины
бросок одной булавы, передача другой под ногами без трудности
ассиметричные движения булав без трудности
перекаты по различным частям тела без трудности
работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) без трудности
работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) с трудностью

Упражнение с лентой:

Специфические группы

змейки (4-5 гребней), спирали (4-5 колец)
работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки
броски, броски бумерангом
эшапе
проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью

Использование предмета:

последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот без трудности
последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот с трудностью
1 или 2 последовательные трудности прыжков на рисунке змейки без трудности
серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела
спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастки, с круговым движением руки, без трудности
спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастки, с круговым движением руки, с трудностью
серия спиралей в различных плоскостях без трудности
серия спиралей в различных плоскостях с трудностью
работа лентой разными частями тела без трудности

работа лентой разными частями тела с трудностью
броски бумерангом без трудности

Этапы ССМ и ВСМ

Упражнения без предмета:

Прыжки:
шагом в кольцо с наклоном туловища назад
шагом с наклоном назад, толчком 2-х ног
шагом с наклоном туловища назад
шагом в кольцо, толчком 2 ногами
шагом со сменой согнутой ногой в кольцо
шагом со сменой согнутой, с наклоном туловища назад
шагом со сменой прямыми ногами
шагом со сменой в кольцо
шагом со сменой с наклоном туловища назад
«жете ан турнан»:
с наклоном туловища назад
с подбивным
с наклоном назад
с подбивным в кольцо
перекидной в шпагат:
в кольцо
в шпагат
«щука», ноги в стороны в шпагат с наклоном туловища вперед толчком 2 ног 2.

Равновесия: (на носке)
«турляны» 180° нога горизонтально - вперед, в сторону, назад
«турляны» 180° нога в захват - вперед, в сторону
«турлян» 180° нога в захват назад; «турлян» 180° нога в кольцо; «турлян» нога в кольцо без помощи
задний шпагат без помощи; равновесие в кольцо без помощи
боковой шпагат
переднее равновесие в шпагат
«турлян» 180°
«турлян» 360°
«турлян» 180° в горизонтальном положении
нога вверх с помощью, (в сторону, назад) постепенное сгибание опорной ноги
на колене в кольцо без помощи

Повороты:
«казак» вперед (в сторону) 720°
шпагат вперед или в сторону с помощью 720°
шпагат без помощи 720° (вперед или в сторону)
нога горизонтально в арабеске или аттитюде 720°
шпагат назад с помощью или кольцо с помощью 720°
шпагат или кольцо назад без помощи 360°
шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 360° и 720°

на 360° боковой шпагат с туловищем в горизонтальном положении без помощи

Наклоны:

нога назад в кольцо без помощи 180° «турлян»

круг ногой с«турляном» 180° с помощью

нога в сторону (с помощью) туловище горизонтально «турлян» 360°

нога в сторону (без помощи) туловище горизонтально «турлян» 180°

круг ногой без помощи

нога назад с помощью, туловище горизонтально «турлян»

нога назад без помощи «турлян» 180°

«турлян» с наклоном туловища вперед 360°

с вращением, вокруг вертикальной оси 360°

подъём с пола с поворотом на 180°

из положения стоя «турлян» в переднем шпагате на 180°

из заднего шпагата с помощью, наклон назад и смена опорной

Упражнения с предметами.

Упражнения со скакалкой.

Специфические группы:

скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку

скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку

броски и ловля

броски одного конца (эшапе)

вращения скакалки

работа скакалкой:

покачивания

круговые вращения

движения в виде 8-ки

вуалеобразные движения

Мастерство (общее требование для всех предметов) - броски и ловли:

без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой

последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами

прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед

прыжки с 2-ным вращением скакалки назад

прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед

прыжки через вдвое сложенную скакалку назад

серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед

серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад

«эшапе» во время трудности равновесий

прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)

эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности

эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку

вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец

Упражнения с обручем.

специфические группы:

перекаты по телу, по полу

вращения: вокруг кисти рук или другой части тела; вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу

броски и ловли

проходы через обруч

элементы над обручем

работа обручем: покачивания, круговые движения, движения в виде восьмерки

мастерство (общие требования для всех предметов)

длинный свободный перекат во время полета прыжка

свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью

длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью

перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью

вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью

свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти

или другой части тела, с трудностью или без

бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности

бросок обруча стопой во время трудности или без

один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без

серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела

круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)

отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси)

бросок стопой во время изменения движения или вращения тела

отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без

в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу

длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне

Упражнения с мячом.

Специфические группы:

броски и ловля

отбивы

свободные перекаты по телу или полу

работа предмета: выкрут; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки

движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела)

Использование предмета. Мастерство, (общие требования для всех предметов)
мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела
тоже, что и № 3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности
серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания
ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива
серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без
активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без
отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук
тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности
длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела
серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью
длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка
длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без
длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности
движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без
работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук

Упражнения с булавами.

Специфические группы:
небольшие круги
мельницы
броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной или обеих)
постукивания
работа с предметом: взмахи, покачивания, круговые движения рук; взмахи, покачивания, круговые движения предметом
движения в виде восьмерки
ассиметричные движения
использование предмета (мастерство, общие требования для всех предметов)
серия мельниц в разных плоскостях и уровнях (минимум-2) без трудности
серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела
мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без)
мельницы во время поворота (с трудностью или без)
бросок с вращением 1 -ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)
асимметричные броски, выполненные с трудностью тела
маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности
асимметрия во время трудности тела
перекаты по разным частям тела

небольшие броски , манипуляции разными частями тела
передача булав под ногами во время трудности прыжка

Упражнения с лентой

Специфические группы: змейки, спирали (4-5 зубцов, спиралей)

Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки

Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью)
последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела
1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки
серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела
спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью
спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без
горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов
1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали
серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела
работа различными частями тела, кроме кистей и рук
отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности
перекат палочки ленты по части тела с трудностью или без
бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка
бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без
бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты, ловля с трудностью или без
2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой
бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля или 1 серия во время движения тела или трудности тела

Хореографическая подготовка

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки гимнасток высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительным, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства.

Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего прикасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

«выворотность»; гибкость; силовые способности; координация движений; вестибулярная устойчивость; формируются базовые навыки отталкивания, приземления, динамической осинки, вращения на опоре; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем: классической; народно-характерной; историко-бытовой; современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (занятий) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике - это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок и связана с различными возрастными рамками.

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий.

Классическое занятие состоит из нескольких разделов:

1. Exercice (экзерсис) - комплекс движений у станка.

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grandplie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и дубль фраппэ).
6. Rond de jambe еп I ’air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье),
8. Battement relevelent и battement developpe (батман ролевэ; батман дэвлеппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

2. Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя маленькое (рабочее) adagio и большое (танцевальное) adagio.

Цель маленького adagio - освоение и совершенствование и новых движений, используемых впоследствии в большом adagio. При музыкальном размере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов.

Большое adagio при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов. Цель большого adagio - развитие танцевальности и выразительности.

1. Allegro (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера от маленьких до больших.

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит проблема: в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необходимых

элементов наивысшей трудности. Поэтому часто просто не до хореографических изысков, хотя эмоционально насытить упражнение, конечно, нужно.

В народно-характерном танце музыка и движения конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоциональной яркости и выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не будет танцевать спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене них разные цели и задачи), однако правильно подсказанные ей нюансы, такие, как наклон головы, положение рук, поза, помогли бы решить проблему соответствия музыки и хореографии и достичь максимальной выразительности и эмоциональности исполнения при максимальной технической насыщенности.

Кроме того, использование народно-характерных танцев в тренировочных занятиях с гимнастками благотворно влияет на формирование у координационных, музыкальных и выразительных способностей, а также – на развитие танцевальности и артистичности. Помимо этого народно-характерные танцы можно широко применять и в показательных выступлениях спортсменок.

Народно-характерное занятие делится на три достаточно самостоятельные части:

1. Exercice (экзерсис у станка). Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классического. Но если экзерсис в классике - это темня у станка, которые вырабатывают силу ног, «выворотность», устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основныеэлементы народных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также приближении познакомиться с народной музыкой.

Поэтому в народно-характерном экзерсисе каждое движение исполняется под музыку какой-либо определенной национальности, включает в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка начинается работа над умением передать характер народа, его темперамент, особенности его внутреннего мира и душевного состояния.

Упражнения характерного экзерсиса включают в себя повороты стопы и бедер, удары стопой, каблуком, полупальцами; движения на полусогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, коки; большое значение придается перегибам корпуса и различным (пор дэ бра). Упражнения у палки должны быть построены по при дования движений (расслабление-напряжение, резкие-мягкие и тд.).

Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман жэтэ).
3. Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и пье).
4. Подготовка к «веревочке» и «веревочка».
5. Battementfondu (батман фондю).
6. Упражнения со свободной стопой и Jlic-Jlac (флик-фляк).
7. Выстукивание в русском характере.
8. Battement developpe (батман дэвлеппэ).
9. Выстукивание в испанском характере.

10. Grand battement jete (гран батман жэтэ).
11. Port de bras (пор дэ бра).

2. Народно-характерные этюды на середине. Многие движения, изучейные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся небольшие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки.

Исполняются эти комбинации в характерах различных народностей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.

3. Народно-характерные танцы на середине. В данном случае танец – это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в котором могут быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае танец включает в себя разнообразные рисунки и перестроения. Кроме того, он может исполняться в парах.

Танец может быть как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержательным (иметь фабулу). Все перечисленные виды танцев исполняются под национальную музыку различных народов с использованием соответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпуса, головы.

Все части народно-характерного занятия являются достаточно самостоятельными, и нередко при подготовке спортсменок специалисты применяют только одну из них. Начинать знакомить занимающихся с элементами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный порядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у станка.

Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнениями. По мере освоения всех трех частей народно-характерного занятия можно оставить для регулярного использования только одну из них.

В художественной гимнастике достаточно широко приме некоторые разновидности историко-бытовых танцев, такие, как галоп, вальс, полонез, мазурка. С использования историко-бытовых танцев, как наиболее простых по технике исполнения, начинается формирование навыков и культуры движения у занимающихся художественной гимнастикой. Кроме того, с изучения простейших историко-бытовых танцев, по сути, начинается танцевальная подготовка гимнасток.

Выполнение хореографических элементов по этапам подготовки

Название упражнения	НП	ТГ	ССМ-ВСМ
Экзерсис у опоры			
Постановка корпуса	+	-	-
Позиции ног	+	-	-
Позиции рук	+	-	-
Батман тандю	+	+	+
Препарасьон	+	+	+

Плие	+	+	+
Пассэ пар тэр	-	+	+
Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+
Батман тандю жэтэ	+	+	+
Батман фраппе	-	+	+
Ролевэ	+	+	+
Батман фондю	-	+	+
Батман ролевэ лян	-	+	+
Рон дэ жамб ан лер	-	+	+
Батман сутеню	-	+	+
Гран батман жэтэ	+	+	+
Батман девлёппэ	+	+	+
Перегибы корпуса	-	+	+
Экзерсис на середине зала			
Пор де бра	-	+	+
Позы классического танца			
Круазе	-	+	+
Эффасе	-	+	+
Экартэ	-	+	+
Арабеск	-	+	+
Аттитюд	-	+	+
Темп лие	-	+	+
Ролеве	-	+	+
Прыжки			
Там левэ сотэ	+	+	+
Шажман дэ пье	-	+	+
Па эшапэ	-	+	+
Па ассамбле	-	+	+
Па жэтэ	-	+	+
Па балансэ	-	-	+
Сиссон сампль	-	-	+
Сиссон томбэ	-	-	+
Гран шажман дэ пье	-	+	+
Вращения			
препарасьон ан дэор	3 г.о.	+	+
препарасьон ан дэдан	3 г.о.	+	+
Экзерсис на середине			
Плие	-	+	+
Батман тандю	-	+	+
Батман тандю жэтэ	-	+	+
Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+
Батман фондю	-	+	+
Батман фраппе	-	+	+
Рон дэ жамб ан лер	-	+	+
Батман девлёппэ	-	+	+
Гран батман жэтэ	-	+	+
Адажио	-	+	+

Аллегро	-	+	+
Растяжки: у опоры, на полу самостоятельно, на полу с помощью преподавателя		+	+
Прыжки (аллегро). Трамплинный прыжок.	-	+	+
Туры, повороты: переступание на 360° (изучение на 90°, 180°); скрестный поворот (сутеню) - 360°. на одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).		+	+
Танцевальные вариации: приставной шаг (вперед, в сторону, назад); шаг галопа; шаг польки; вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ); бег на полупальцах; вальсовый шаг с поворотом (изучение); на 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов); на 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов); - характерная (включение характерного, народного, историко-бытового танца).		+	+

Психологической подготовки

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности

Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

Вербальные (словесные средства) лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Комплексные средства всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях.

Это методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель, содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Развитие у спортсменок мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Выделяют психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсмена различают четыре вида:

- психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

План-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
1	2	3
Обще-подготовительный	1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка трудных, но выполнимых задач: убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся гимнасток, личный пример тренера, поощрения и наказания
	3.Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же

Специально-подготовительный	4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для гимнасток как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: • Изменение мыслей по желанию; • Подчинение самоприказу; • Успокаивающая и активная разминка; • Дыхательные упражнения; • Идеомоторная тренировка; • Психорегулирующая тренировка; Успокаивающий и активизирующий самомассаж.	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику: объяснения и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливых ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление программного материала и изучение нового, методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его не учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий гимнастки перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести гимнастку через систему подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	6.Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психоре-

		гулирующие мероприятия: экскурсия, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи
	2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
	3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
	4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена

Такое управление осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена.

Управление может осуществляться за день до соревнований или в день соревнований, непосредственно перед стартом (секундирование), в перерывах между соревновательными упражнениями, (а иногда и в ходе их выполнения), а также после соревнований. Аналогично в тренировке: перед занятием, при выполнении отдельных упражнений, после занятия либо в определенном тренировочном цикле. Психолог воспитывает значимые для спорта свойства личности, создает нужные психические состояния, снимает последствия монотониг; проводит сеансы гипноза, внушенного отдыха, гетеротренинга, группового психотренинга. Обучает спортсменок приемам саморегуляции, ненавязчиво проводит со спортсменами беседы о тренировках и соревнованиях (об учебе, работе, любви, музыке, кино, театре, книгах и т.п.)

В помощь тренеру психолог составляет психограмму личности спортсмена, которая служит тренерам ориентиром в планировании тренировочного процесса, в подготовке высококвалифицированных спортсменок, в отборе перспективных детей.

Составление психограммы основывается на структуре профессионально спортивно-важных качеств, что в свою очередь предусматривает при создании психограммы применение системного подхода, связывающего различные психологические явления в единое целое.

Составляющие психограммы:

1. Мотивационная сфера личности. Блок мотивов достижения высоких спортивных результатов: интерес к игре, уровень притязаний, стремление к лидерству.

2. Эмоциональная устойчивость (способность к сохранению профессиональной работоспособности в условиях эмоциогенных воздействий): моторная, сенсорная, интеллектуальная.

3. Составляющие интеллекта: многоуровневая организация познавательных сил, имеющая сенсомоторный, перцептивный, мнемический и мыслительный аспекты.

Главный критерий деятельности практического психолога в спорте - быть полезным спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов и совершенствованию личности спортсмена.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно, важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Индивидуальная тактика

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

Элементы индивидуальной тактики

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

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

3. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и так далее.

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

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

Командная тактика

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно 1-я стабильная и надёжная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная.

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

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

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

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

3. Групповая тактика

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

Тактические приёмы

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.
4. Рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки – тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.
6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

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

Программный материал для групп начальной подготовки

№	Раздел учебного плана	НП-1	НП-2,3
	1. Теоретическая подготовка		
1	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+
2	Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки		+
3	Значение витаминов и питание спортсмена	+	+
4	Требования техники безопасности при занятиях	+	+
5	Правила поведения на занятиях художественной гимнастикой	+	+
6	Понятие о травмах		+
7	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний		+
8	Средства закаливания и методика их применения		+
	2. Общая и специальная физическая подготовка		
1	Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки	+	+
2	Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий	+	+
3	Наклоны: а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)	+	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+
4	Подскоки и прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми	+	+
	б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, олень, кольцом	+	+
	в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись	+	+
5	Подвижные игры	+	+
6	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
7	Упражнения для мышц рук	+	+
8	Упражнения на мышцы спины	+	+
	3. Техническая подготовка		
1	**Упражнения в равновесии:** стойка на носках, равновесие в полуприседе равновесие в стойке на левой, на правой переднее равновесие заднее равновесие боковое равновесие	+ 	+ + +
2	**Волны:** волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны: (боковая волна, боковой целостный взмах, волна вперед-назад)	+ +	+ +
3	Вращения (повороты): переступанием, скрестные, одноименные от 180	+	+
	Упражнения со скакалкой		

4	вращения, махи, круги, покачивания вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно) броски и ловли	+ +	+ + +
5	**Упражнения с обручем:** махи, круги, покачивания, вращения перекаты по полу, телу броски и ловли вертушки одной/двумя руками передачи в различных положениях	 + + + +	 + + + + +
6	**Упражнения с мячом** махи, круги различные передачи, в разных положениях отбивы (разными частями тела) перекаты по полу	 + + +	 + + + +
4. Хореография и акробатика			
1	Музыкально-двигательное обучение воспроизведение и характер музыки через движение распознавание основных музыкально - двигательных средств музыкальные игры, танцы музыкально-двигательные задания	 + + + +	 + + + +
2	Акробатические элементы: Стойки на лопатках, на груди, на руках кувырок назад, кувырок боком перевороты вперед, назад, боком	 + + 	 + + +

Программный материал для УТСС

№	Раздел учебного плана	УТСС-1	УТСС-2,3	УТСС-4,5
1. Теоретическая подготовка				
1	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+
2	Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки	+	+	+
3	Значение витаминов и питание спортсмена	+	+	+
4	Требования техники безопасности при занятиях	+	+	+
5	Правила поведения на занятиях по художественной гимнастикой	+	+	+
6	Понятие о травмах	+	+	+
7	Причины травм и их профилактика	+	+	+
8	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний	+	+	+
9	Средства закаливания и методика их применения	+	+	+
2. Общая и специальная физическая подготовка				
1	Обще-развивающие упражнения (ОРУ у опоры, на середине)	+	+	+
2	Спортивные и подвижные игры	+	+	+
3	Комплексы физических упражнений	+	+	+
4	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+	+
5	Упражнения для мышц рук (кистей)	+	+	+
6	Упражнение для мышц ног (стоп)	+	+	+

7	Упражнения на мышцы спины	+	+	+
8	Упражнения на боковые мышцы	+	+	+
9	Вестибулярная устойчивость	+	+	+
10	**Пассивная гибкость:**			
	складка вперед, с гимнастической скамейки	+	+	
	мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки	+	+	+
	растяжка с колена, с тренером	+		
	шпагат с гимнастической скамейки (правой и Левой, поперечный)	+	+	+
	шпагат, стоя спиной, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+	+
	шпагат с наклоном вперед, шпагат с наклоном назад с захватом		+	+
	шпагаты со шведской стенки (правая, левая), наклон назад с захватом махи (вперед, назад, в сторону) с тяжестью	+ +	+ +	+ +
	лежа на животе складка назад с захватом	+	+	+
11	**Активная гибкость:**			
	Удержание ноги вперед, в сторону, назад		+	+
	на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед, в сторону, назад		+	+
	удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед		+	+
	удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону		+	+
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад		+	+
	Комплексы на развитие ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами)	+	+	+
	Комплексы на развитие скорости (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)	+	+	+
	Комплексы на развитие выносливости (выполнение различных заданий на фоне утомления)		+	+
	Комплексы на развитие силы (упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.)		+	+
	Комплексы на развитие (упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре)		+	+
3. Техническая подготовка				
	Равновесия			
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе, с наклоном туловища вперед или назад	+	+	+
	-свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону	+ +	+ +	+ +

1	-свободная нога вверх в разных направлениях; туловище горизонтально или ниже; - с помощью или без	+	+ +	+ +
	-фуэте (мин 3 разные формы без помощи рук, на релеве, с минимум 1 поворотом на 90 или 180).		+	+
	-«Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастки	+	+	
	-равновесия с опорой на различные части тела -динамическое равновесие с полной волной телом		+	+
	-динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела	+	+	+
2	**Вращения**			
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе; наклон туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной(“tonneau”)	+		
	-свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально	+	+	+
	-свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже	+	+	+
	-«Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед	+	+	
	-«фуэте»		+	+
	- вращения на различных частях тела		+	+
3	**Прыжки**			
	- со сменой ног в различных положениях	+	+	+
	-в кольцо	+	+	
	-вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180 , а также на 360	+	+	+
	-«Щука» ноги врозь			+
	-прыжок шагом и подбивной: в кольцо, с наклоном туловища назад, с вращением туловища	+	+	+
	- жете ан турнан	+	+	+
4	**Упражнения со скакалкой**			
	-круговые вращения	+		
	-движения в виде 8-ки	+	+	
	- движения в виде «мельницы»		+	+
	-вращение скакалкой (вперед, назад, в сторону)		+	+
	- броски и ловля	+	+	+
	- броски одного конца (эшапе)	+	+	+
	-прыжки с двойным вращением скакалки вперед, назад	+	+	+
	-прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад	+	+	+
	-серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста (вперед, назад)	+	+	+
	-«эшапе» во время трудности равновесий		+	+
	-прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку		+	+
	-«эшапе» 2 или более вращений свободного конца скакалки	+	+	+
	Упражнения с обручем			
	-свободный перекат по полу и ловля на полу	+	+	+
	-длинный свободный перекат по телу	+	+	+

5	-перекат бумерангом (с возвращением)	+	+	+
	-вращение обруча вокруг частей тела	+	+	+
	- вращение обруча вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другие части тела	+	+	+
	-бросок обруча в вертикальной/ горизонтальной оси	+	+	+
	-серия мелких прыжков с проходом через обруч	+	+	+
	-работа обручем разными частями тела	+	+	+
	-вертушки на кистях	+	+	+
	- длинный свободный перекат во время полета прыжка	+	+	+
	- свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+	+
	- перекат бумерангом (с возвращением) с трудностью	+	+	+
	- вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+
	- бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+
	- бросок обруча стопой во время трудности и без трудности	+	+	+
	- отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси)	+	+	+
	- бросок стопой во время изменения движения или вращения тела	+	+	+
	- длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней	+	+	+
6	**Упражнения с мячом**			
	- обволакивание мяча вокруг кисти (правой, левой)	+	+	
	-мелкие или средние броски (бросок одной рукой, ловля одной кистью)	+	+	+
	-мелкие или средние броски из-за спины и ловля одной кистью	+	+	
	- мелкие или средние броски из-за спины и ловля на тыльную сторону одной или двух кистей		+	+
	-серия мелких бросков разнообразных по способу, направлениям, типу ловли, амплитуде	+	+	+
	-длинный перекат по трем частям тела	+	+	+
	-серия перекатов по различным частям тела	+	+	+
	-движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища	+	+	+
	-работа с мячом с помощью разных частей тела	+	+	+
	-средние и высокие броски с различными способами ловли	+	+	+
	- мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+	+
	- серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания	+	+	+
	- ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива		+	+

	- серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без трудности		+	+
	- активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без трудности		+	+
	- длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+
	- серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях с трудностью и без трудности - длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка	+	+	+
	- длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+	+
	- работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей рук		+	+
7	**Упражнения с булавами**			
	-мелкие вращения булав вдоль рук во всех плоскостях	+	+	
	-мелкие броски на пол и целые обороты	+	+	
	-мелкие броски из-за спины, из под ноги, из под плеча	+	+	+
	-серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях	+	+	+
	ассиметричные вращения булав	+	+	+
	-ассиметричные мелкие, большие броски	+	+	+
	броски булавами	+	+	+
	-параллельный бросок 2-х булав		+	+
	- работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции)		+	+
	- серия мельниц в разных плоскостях и уровнях		+	+
	- серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела		+	+
	- мельницы во время полета прыжка			+
	- бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента			+
	- асимметрия во время трудности тела		+	+
	- перекаты по разным частям тела	+	+	+
	- небольшие броски, манипуляции разными частями тела	+	+	+
	- передача булав под ногами во время трудности прыжка	+	+	+
8	**Упражнения с лентой**			
	-змейки, спирали		+	+
	-взмахи, покачивания, круговые движения в виде 8-ки		+	
	-броски		+	+
	-броски бумерангом		+	+
	-эшапе		+	+
	-проход через рисунок ленты или над ним всем телом либо его частью		+	+
	- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела		+	+
	- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки		+	+

	- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела		+	+
	- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью		+	+
	- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без трудности - горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов		+ +	+ +
	- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали		+	+
	- серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела		+	+
	- работа различными частями тела, кроме кистей и рук		+	+
	- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка		+	+
	- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без трудности		+	+
	- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без трудности		+	+
9	**Акробатика**			
	-мост с захватом	+	+	+
	-кувырки (вперед, назад)	+		
	- стойки (на лопатках, на груди, на предплечьях)	+	+	+
	- переворот вперед на две ноги	+	+	+
	- переворот вперед толчком двух ног	+	+	+
	- переворот вперед на одну ногу	+	+	+
	- переворот вперед на одну ногу на полупальцах, нога вперед в шпагат и обратно	+	+	+
	переворот назад с одной ноги	+	+	+
	переворот назад с двух ног	+	+	+
	-перевороты боком, перевороты боком через стойку	+	+	+
	-перевороты назад из седа на полу	+	+	+
	-переворот с коленей «бочка	+	+	+
	-переворот с коленей «бочка» на носок – нога вперед-вверх, в шпагат	+	+	+
	- различные перелеты из положения сидя на полу	+	+	+
10	**Хореография**			
	Экзерсис у станка:	+	+	+
	-Releve	+		
	-Plie	+		
	-Battement tendu	+	+	
	-Battement tendu jete	+	+	
	-Rond de jambe par terre		+	+
	-Demi-rond de jambe et grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans	+	+	+
	-Battement fondu	+	+	+
	-double на всей стопе и на полупальцах; -с plie – releve et rond de jambe на 45 градусов en face, позже – из позы в позу	+	+	+
	-Battement soutenu:	+	+	+
	-в сторону	+	+	+

	-вперед -назад носком в пол и на 45 градусов на всей стопе -с подъемом на полупальцы.			
	-Battement frappe et battements double frappes с окончанием в demi plie.	+	+	+
	-Petits battements sur le cou-de-pied	+	+	+
	-Rond de jambe en I'air	+	+	+
	-Petit battement sur le cou-de-pied	+	+	+
	-Battement relevelent	+	+	+
	-Battement developpe	+	+	+
	-Grand battement jete	+	+	+
	-Pas tombe	+	+	+
	-с продвижением, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, носком в пол, на 45 градусов	+	+	+
	-на месте с полуповоротом en dehors et en dedans работающая нога в положении sur le cou-de-pied.	+	+	+
	-Preparation k pirouette sur le con-de-pied en dehors et en dedans с V позиции	+	+	+
	-Pirouette с V позиции en dehors et en dedans.	+	+	+
	Экзерсис на середине зала:		+	+
	-Pas de bourree de cote носком в пол и под 45 градусов.		+	+
	-Pas de bouree ballotee на effecee et crasee носком в пол и под 45 градусов		+	+
	Pas jete fondus с передвижением вперед и назад.		+	+
	-Preparation k pironette en dehors et en dedans с V, IV и II позиции		+	+
	-Preparation k pironette en dehors et en dedans с V, IV и II позиции		+	+
	-Petit et grand changement de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и ¼ оборота, позже – по ½ оборота		+	+
	-Pas echappe на II и IV et tournant по ¼, ½ оборота.		+	+
	-Pas assemble с продвижением en face и в разных позах.		+	+
	-Sissonne ouverte par developpe на 45 градусов.		+	+
	-Pas ballonne во всех направлениях и позах на месте и с продвижением		+	+
	-Pas echappe battu.		+	+
	Танцевальные этюды		+	=
	Индивидуальная программа	+	+	+

Программный материал для этапов ССМ и ВСМ

№	Раздел учебного плана	Весь период
	1. Теоретическая подготовка	
1	История развития избранного вида спорта.	+
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	+
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	+

4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта и т.д.)	+
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	+
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	+
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	+
8	Основы спортивного питания.	+
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	+
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	+
2. Общая и специальная физическая подготовка		
1	Комплексы физических упражнений на развитие гибкости (пассивная гибкость, активная гибкость)	+
2	Комплексы физических упражнений на развитие ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами)	+
3	Комплексы физических упражнений на развитие устойчивости (упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре)	+
4	Комплексы физических упражнений на развитие силы (упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.)	+
5	Комплексы физических упражнений на развитие выносливости (выполнение различных заданий на фоне утомления)	+
6	Комплексы физических упражнений на развитие скорости (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)	+
3. Техническая подготовка		
1	**Упражнения со скакалкой**	
	Фундаментальные Технические группы движений предметом:	
	-проход прыжком через скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону	+
	-проход мелкими прыжками/ скачками через скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону (серия – минимум 3)	+
	-эшаппе, спирали	+
	Другие Технические группы движений предметом:	
	-вращения скакалки, сложенной вдвое (серия – мин. 3)	+
	-одно вращение раскрытой и натянутой скакалки, удерживаемой за середину или за конец	+
	Маленький бросок и ловля	+
2	**Упражнения с обручем**	
	Фундаментальные Технические группы движений предметом:	+
	Проход через обруч всего тела или части тела	+
	Перекат через мин. 2 сегмента тела	+
	Перекат по полу	+
	Вращения обруча на кисти руки (серия – мин. 3)	+
	1 свободное вращение вокруг части тела	+
	Вращения обруча вокруг своей оси	+
	Другие Технические группы движений предметом:	
	-проход над обручем всего тела или части тела	+

	-маленький бросок и ловля	+
3	**Упражнения с мячом**	
	Фундаментальные Технические группы движений предметом:	
	- перекат через мин. 2 сегмента тела	+
	-перекат по полу	+
	- отбивы	+
	-широкие круговые движения руками в виде 8 и широким движением туловища	+
	-ловля мяча одной рукой	+
	Другие Технические группы движений предметом:	
	-движение с выкрутом мяча	+
	-вращения кисти вокруг мяча	+
	-сопровождаемые маленькие перекаты (серия – минимум 3) -перекат тела по мячу на полу	+
	- маленький бросок и ловля	+
4	**Упражнения с булавами**	
	Фундаментальные Технические группы движений предметом:	
	- мельница: мин. 4 круга, которые выполняются каждый раз с отставанием, чередуя скрещенные и не скрещенные запястья/ руки	+
	- маленькие круги (серии – минимум 3) обеими булавами	+
	- асимметричные движения 2 булавами должны быть различными по форме или амплитуде, по плоскостям работы или направлениям	+
	- маленькие броски и ловля с вращением 2 булав одновременно или последовательно	+
	Другие Технические группы движений предметом:	
	-свободное вращение 1 или 2 булав на части тела или на полу	+
	-перекат 1 или 2 булав по части тела или по полу	+
	-отталкивание 1 или 2 булав от тела	+
	-движение «соскальзывание»	+
	- постукивание	+
	-маленькие круги (серии – минимум 3) 1 булавой	+
	-броски/ловля 2 булав одновременно	+
	-ассиметричный бросок/ловля 2 булав	+
	-каскадные броски (двойные или тройные)	+
5	**Упражнения с лентой**	
	Фундаментальные Технические группы движений предметом:	
	-спирали (4-5 витков), плотных и одинаковых по высоте	+
	спирали по полу	+
	-змейки (4-5 витков), плотных и одинаковых по высоте	+
	-змейки по полу	+
	-проход в рисунок или над рисунком ленты	+
	- эшаппе	+
	Другие Технические группы движений предметом:	
	- бумеранг	+
	-вращательное движение палочки ленты вокруг кисти	+
	-перекат палочки ленты по части тела	+
	-отталкивание палочки ленты от части тела	+
	Трудности предмета	
	-без зрительного контроля	+

6	-без помощи кистей руки/рук	+
	-двойное вращение, во время Прыжков или подпрыгиваний/скачков	+
	-очень быстрое вращение булав/булавы в полете	+
	-с вращением тела	+
	-передачи предмета без помощи рук – минимум 2 различные части тела	+
	-2 или 3 больших переката предмета по различным частям	+
	-большой перекат по различным частям тела в позиции на полу	+
	-ловля в перекат предмета по телу	+
	-ловля с проходом в предмет	+
	-ловля сразу во вращение предмета	+
	-асимметричный бросок 2 булав/ Смешанная ловля	+
	-бросок/ловля под ногами	+
	-скрещивание рук во время Прыжков или подпрыгиваний/скачков	+
	-повторный бросок	+
	-бросок раскрытой, натянутой скакалки	+
7	**Трудность с обменом**	
	-выполнение разных типов обменов с различными бросками и/или ловлей (минимум 5различных типов)	+
	-одновременно или в очень быстрой последовательности -на одном месте или с перемещением	+
	- всеми 5 гимнастками или подгруппами	+
	-одним типом предметов или разными	+
	-дистанция 6 м	+
	-ловля на полу	+
	-бросок и/или ловля двух булав вместе	+
	-Бросок и/или ловля, выполненная без зрительного контроля или без помощи кистей рук	+
	-элемент с Вращением (не Трудность) во время полета предмета	+
	-обратный бросок	+
8	**Динамические элементы с Вращением и броском**	
	-минимум 2 вращения тела вокруг любой оси во время броска или полета предмета	+
	-потеря зрительного контроля за предметом	+
	-с переходом на пол или без перехода	+
	-ловля предмета во время или в конце вращения (ий)	+
	Дополнительные критерии	
	- изменение оси вращения тела под броском или во время ловли предмета	+
	-без зрительного контроля при броске/ловле	+
	- без помощи кистей рук при броске/ловле	+
	- изменение уровня гимнастки (два уровня: полёт/стоя и пол)	+
	- проход в предмет при броске/ ловле	+
	Специфические броски предмета	
	-с вращением вокруг диаметра; в горизонтальной или вертикальной плоскости	+
	- наклонная плоскость	+
	- бросок 2-х булав	+
	-асимметричный бросок 2 булав	+
	- смешанная ловля скакалки/ булав	+
	- бросок и/или ловля под ногой (ногами) во время прыжка	+
	- булавы: каскадные или последовательные броски	+
	- раскрытая скакалка	+

	Специфическая ловля предметов	
	-прямая ловля в перекат предмета	+
	-обратный бросок/ отбив	+
	-ловля сразу во вращение предмета	+
	Элементы Сотрудничества с или без вращения тела	
	Без броска и с броском предмета(С) :	
	-все 5 гимнасток	+
	-подгруппы (пары, тройка, 4+1)	+
	-возможна поддержка (поднятие) одной или нескольких гимнасток с помощью предметов и/ или гимнасток	+
	Многократные обмены (СС):	
	-мин 2 обмена, выполненные каждой Гимнасткой	+
	-использование различных движений предметами (отбивы, перекаты по полу,броски и т.п.)	+
	Бросок 2 или более предметов (4 булавы)	+
	-одновременно или в быстрой последовательности одной и той же гимнасткой (макс. 2 раза)	+
	Бросок своего предмета одной или нескольким гимнастками и немедленная ловля своего предмета или предмета партнера (CR):	
	-под броском предмета, динамический элемент с вращением с потерей зрительного контроля за предметом	+
	-с помощью партнера/партнеров или предметов	+
	- поддержка/ поднятие (этот вариант не обязателен)	+
	Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и ловля своего предмета или предмета партнера (CRR 1-2 gymnasts,CRR3 3 gymnasts):	
	-под броском предмета, динамический элемент с вращением с потерей зрительного контроля за предметом	+
	-проход над, под или через 1 или несколько предметов и/или партнеров.	+
	-проход может также выполняться с помощью 1 или нескольких партнеров и/или предметов 1 или нескольких партнеров)	+
	Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и немедленная ловля своего предмета или предмета партнера (CRRR) :	
	- проход гимнастки через летящий предмет партнера (предмет не удерживается ни партнером, ни гимнасткой, осуществляющей проход) с динамическим элементом с вращением, с потерей зрительного контроля за предметом	+
9	**Трудность Прыжков**	
	- прыжок шагом и подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад; с вращением туловища. Эти прыжки могут выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные.	+
	- прыжок со сменой выпрямленных или согнутых ног в шпагат: подбивной, в кольцо, с наклоном туловища назад и/или с вращением туловища	+
	-прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях, а также с наклоном туловища и/или со сменой ног	+
10	**Трудности Равновесий**	
	-свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону	+
	-равновесия с опорой на различные части тела	=
	-динамическое равновесие с полной волной телом	+

	-динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела	+
11	**Трудности Вращений**	
	-свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально	+
	-свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже	+
	-циркуль вперед, в сторону, назад; спиральный поворот с полной волной; вращение“penche”	+
	-вращения на различных частях тела	+
	-«Фуэте»	+
12	**Акробатика**	
	-кувырки вперед, назад, в сторону без полета	+
	-перевороты вперед, назад, в сторону без полета	+
	-в “переворотах” различные виды опоры (на груди, предплечьях, кисти/ кистях рук)	+
	-«Рыбка» - переворот на полу на плече, с переходом через вертикаль выпрямленным телом	+
	- задняя опора на плечах	+
	-боковой или передний шпагат в опоре на полу, без остановки в позиции	+
	-опора на одной или обеих кистях или на предплечьях без иного контакта с полом, без переворота тела и без остановки в вертикальном положении.	+
	4. Хореография	
1	Экзерсис у станка	
	Retites battements sur le cou-de-pied с plie releve на всей стопе и на полупальцах.	+
	Rond de jambe en l’eir en dehors et en dedans окончанием на demi- plie-releve et releve на полупальцах.	+
	Demi et grand rond de jambe developpe на полупальцах и с переходом из позы в позу.	+
	Grand rond de jambe jete en dehors et en dedans.	+
	Battements developpes tombe en face, в разных позах, завершая носком в пол и под 90 градусов	+
	Половина tour en dehors et en dedans с plie-releve, с ногой, вытянутой вперед и назад на 45 и 90 градусов.	+
2	Экзерсис на середине зала	
	Battements fondus	+
	Battements soutenus на 90 градусов.	+
	Grand battements jete developpes.	+
	Piroutte en dehors et en dedans с V, IV, II позиций, с окончанием в V и VI позиции.	+
	Малая группа прыжков: Соте, шажман де пье, жете, глиссад, ассамбле, амбуате, сиссон симпл.	+
	Средняя группа прыжков: Сотбаск, револьтад на 90°, сиссон ферме, сиссон фуэте, прыжок со сменой положения ног впереди, фаи, кабриоль на 90°.	+
	Большая группа прыжков: Гранд жете (прыжок шагом), шагом касаясь, па де ша (назад), ентрелесе (перекидной, в равновесие), прыжок согнувшись, согнув левую, руки вверх, прыжок согнувшись и прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок согнувшись, согнув одну, руки вверх.	+
	Скрестные повороты: Выполнять скрестным шагом одной впереди или	+

	сзади другой ноги на 180, 360°. Скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад правую (левую) поставить впереди (сзади) опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.	
	Комбинация танцевальных шагов	+

4.2. Учебно-тематический план

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

				Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТСС	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	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. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование

				тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСМ	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование

			тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие хореографического зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 16, 17);

– обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 18);

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

	(300 г, 500 г)										
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

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

5.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в личном самообразовании, участии в методической работе учреждения, посещение курсов повышения квалификации, семинаров, прохождение аттестации.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение основной деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень литературных источников, рекомендуемых для использования в работе

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – М: ФиС, 2009.
2. Бутчер А. Практическое руководство по достижению мастерства. – М: ФиС, 2009.

3. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата.– М.: ФиС, 2005.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2003.
5. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С. , Медведева Е.Н. , Терехина Р.Н. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития, посвященная 80-летию художественной гимнастики и 80-летию кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. Лесгафта, 2015.
6. Гимнастика для детей 5-7 лет. Программа, планирование, конспекты занятий, рекомндации. Верхозина Л.Г., Заикина Л.А. – М, 2013.
7. Говорова М.А Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001.
8. Грациозо Чеккетти. Полный учебник классического танца, М., 2007.
9. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Советский спорт, 2009.
10. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной гимнастике. –М.: Советский спорт, 2014.
11. Нестерова Т.В. Совершенствование системы многолетней подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике. – К.: Изд-во КГИФК, 2005.
12. Примерная программа спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» Под общей редакцией Р.Н.Терехиной, Москва, 2016.
13. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Под ред. И.А.Винер. – М.: Просвещение, 2011.
14. Ромашин О.В. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2009.
15. Сосина Б.Ю., Нетоля Б.А.Коллекция забавных гимнастических упражнений. Методические рекомендации. – М.: Олимпийская литература , 2014.
16. Филимонов В.И. Педагогические основы обучения и тренировки. – Москва, 2000.
17. Художественная гимнастика. Под ред. Карпенко Л.А. – Москва, 2003.
18. Шипилина И. Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004.
19. Якимович В.С. Культура в мире спорта. – М.: Советский спорт, 2009.

Перечень аудиовизуальных средств, рекомендуемых для использования в работе

1. Лента: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. - СПб: ООО «Прогресс»,2012. - DVD
2. Обруч: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. - СПб: ООО «Прогресс»,2012. - DVD
3. Равновесие – Кольцо с помощью: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. - СПб: ООО

«Прогресс»,2012. - DVD

4. Развитие гибкости: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. - СПб: ООО «Прогресс»,2012. - DVD
5. Развитие силовых способностей: Методическое видео – пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. - СПб: ООО «Прогресс»,2012. - DVD
6. Скакалка: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. - СПб: ООО «Прогресс»,2012. - DVD
7. Хореография: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. - СПб: ООО «Прогресс»,2012. – DVD
8. Сборник «77 песен о спорте «Огни Олимпиады». - CD MP3
9. Музыкальная гимнастика от 3 до 7 лет. - CD MP3
10. Сборник «Веселые уроки. Музыкальные обучалочки Железновых. Подвижные музыкальные игры для детей 2-5 лет». - CD MP3

Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в работе

1. Министерство физической культуры и спорта России: http://www.minspor.gov.ru
2. Международная федерация гимнастики (FIG): http://www.figlive.sportcentric.com
3. Всероссийская федерация художественной гимнастики: http://www.vfrg.ru
4. Российское антидопинговое агентство: http://www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org
6. Олимпийский комитет России: http://www.roc.ru/
7. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд http: //sportinnovate.com/
8. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - EuropeanUnionofGymnastics - www.ueg.org/
9. Федерация спортивной акробатики России - http://acrobatica-russia.ru/
10. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www. sportedu. ru/
11. Национальный государственный универсистет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://Lib.sportedu.ru/
13. Библиотека международной спортивной информации: http://bmsi.ru