

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Родионово-Несветайского района  
спортивная школа «Радуга»**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом СШ  
Протокол № 5  
от 01 июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
МБУ ДО СШ «Радуга»  
М.В.Лорей  
№ 20-псп от 01 июня 2023г.



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

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

Исполнитель:  
Тренер-преподаватель  
по художественной гимнастике  
Е.В.Артюшенко

х. Веселый, Родионово-Несветайский район  
2023г.

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 № 984 (далее – ФССП).

Всероссийский реестр вида спорта

Второй раздел – вид спорта, развитие которого осуществляется на общероссийском уровне, и его спортивные дисциплины.

Таблица 1

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Художественная гимнастика	052 000 1 6 1 1 Я	булавы	052 001 1 8 1 1 Я
			гимнастическая палка	052 007 1 8 1 1 А
			гимнастические кольца	052 008 1 8 1 1 А
			групповое упражнение	052 009 1 8 1 1 А
			лента	052 010 1 8 1 1 Б
			мяч	052 002 1 8 1 1 Б
			обруч	052 003 1 8 1 1 Б
			скакалка	052 004 1 8 1 1 Я
			многоборье - командные соревнования	052 011 1 8 1 1 Б
			многоборье групповое упражнение - многоборье	052 005 1 6 1 1 Б
			групповое упражнение – два предмета	052 006 1 6 1 1 Б
			групповое упражнение – один предмет	052 013 1 8 1 1 Ж
			командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052 012 1 8 1 1 Б
				052 014 1 8 1 1 Б

**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 по виду спорта «художественная гимнастика».

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и художественной гимнастики.

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и художественной гимнастики;
- приобретение знаний об особенностях гимнастики, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно - гигиенические требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;

- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

- понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию.
- бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;
- понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;
- понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

**На этапе начальной подготовки на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья;

освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;

приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

формирование спортивной мотивации.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

повышение функциональных возможностей организма;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Лицу, успешно освоившему программу спортивной подготовки, выдается соответствующий документ (справка), образец которого устанавливается спортивной организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Таблица 2

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

*Примечание 1:* В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

*Примечание 2:* Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

*Примечание 4:* Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, согласно ФССП.

*Примечание5: Возрастная граница для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.*

• **Объем Программы**

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки (Таблица 3)

Таблица 3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Примечание:

- 1. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается учреждением, реализующим программу спортивной подготовки.*
- 2. Участие спортсменов в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода спортсменов на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.*

3. Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

4. Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации учебно-тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

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

- 1) учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные
- 2) учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 4)

Таблица 4

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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	-	14	18	18



	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	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 медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3) **Спортивные соревнования** в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по художественной гимнастике подразделяются на различные виды (таблица 5): тренировочные, контрольные и основные соревнования.

Таблица 5

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "художественная гимнастика";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

В соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсменов, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др.

При этом повышается уровень тренированности спортсменов, приобретает соревновательный опыт. Кроме этого важнейшей задачей этих состязаний является подведение спортсмена к основным соревнованиям макроцикла. Данные соревнования могут быть как специально организованные в системе подготовки

спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсменов. 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 и осуществлять отбор спортсменов в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсменам необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмены должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество и ранг соревнований по художественной гимнастике predeterminedены требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Гимнасты, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для достижения максимального эффекта подготовки спортсменов к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении

циклов подготовки, следует использовать рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок (таблица 6).

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике, являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на учебно-тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. *Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.*

Под интенсивностью понимается количество выполненной учебно-тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

В зависимости от величины учебно-тренировочных нагрузок различают занятия: *ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.*

*Ударное занятие* характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. *Оптимальное занятие* характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. *Умеренное занятие* содержит 50-70% нагрузки от максимума. *Разгрузочное занятие* – менее 50%.

### 3) иные виды (формы) обучения:

- работа по индивидуальным планам;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;
- медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
- мастер – классы;
- инструкторская и судейская практика;
- судейские семинары для юных судей;
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

#### • **Годовой учебно-тренировочный план**

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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

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

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного

материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

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

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

### Годовой учебно – тренировочный план для женщин

№ п / п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		ИП – 12, ГУ - 12		ИП – 5, ГУ - 6		ИП – 2, ГУ - 6	
1.	Общая физическая подготовка, %	35-45 (124-147)	35-45 (147-166)	6-10 (151-165)	6-10 (165-178)	2-4 (118-138)	1-2 (148-164)
2.	Специальная физическая подготовка, %	16-24 (63-96)	16-24 (96-116)	18-26 (162-172)	18-26 (172-228)	10-16 (296-341)	10-16 (325-437)
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	2-4 (14-16)	2-4 (16-28)	3-7 (19-39)	3-7 (39-57)	6-10 (195-208)	7-11 (166-224)
4.	Техническая подготовка, %	25-35 (16-28)	25-35 (28-63)	50-60 (146-166)	50-60 (166-264)	59-69 (152-176)	61-71 (254-329)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %	2-4 (10-16)	2-4 (16-28)	2-4 (97-113)	2-4 (113-121)	2-4 (137-197)	2-4 (157-212)
6.	Инструкторская и судейская практика, %	-	-	-	-	1-2 (41-62)	1-2 (58-74)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	3-5 (7-9)	3-5 (9-15)	6-8 (49-73)	6-8 (73-88)	7-9 (101-126)	7-9 (140-224)
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

### Годовой учебно – тренировочный план для мужчин

№ п / п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		ИП – 12, ГУ - 12		ИП – 5, ГУ - 6		ИП – 2, ГУ - 6	
1.	Общая физическая подготовка, %	35-45 (124-147)	35-45 (139-172)	10-16 (151-165)	10-16 (165-181)	6-10 (132-152)	6-8 (152-164)
2.	Специальная физическая подготовка, %	17-23 (59-90)	17-23 (98-110)	18-26 (162-172)	18-26 (172-219)	16-24 (270-326)	16-24 (326-437)
3.	Участие в спортивных соревнованиях, %	2-4 (14-16)	2-4 (16-28)	4-6 (17-38)	4-6 (38-62)	4-6 (98-131)	5-7 (131-281)
4.	Техническая подготовка, %	25-35 (16-34)	25-35 (34-63)	45-55 (148-167)	45-55 (167-225)	50-60 (220-254)	50-60 (254-272)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %	2-4 (14-16)	2-4 (16-28)	2-4 (97-113)	2-4 (113-144)	2-4 (157-197)	2-4 (197-212)
6.	Инструкторская и судейская практика, %	-	-	-	-	1-2 (41-62)	1-2 (62-74)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	3-5 (7-9)	3-5 (9-15)	6-8 (49-73)	6-8 (73-105)	7-9 (122-126)	7-9 (126-224)
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Примечание: ИП- индивидуальная программа, ГУ – групповые упражнения.



## • Воспитательная работа

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменками любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания гимнасток. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменками является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к художественной гимнастике. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания учебно-тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменок. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменками, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою

работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации гимнасток в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

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

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность занимающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению учебно-тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.

Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога всегда несет в себе положительный воспитательный заряд – веру, намечает хорошую перспективу для личности.

Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные.

К моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы; одобрительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, радостного удивления; внушение уверенности; похвала, раскрывающая основание оценки («молодец, теперь всем будет комфортно»); проявление доверия; поручение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести: присуждение награды; вручение открытки, игрушки-символа, бусинки, пуговки; записка родителям; лакомство; грамота; выдача «хваляшек» – наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное

замечание или похвала); присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление тренером-преподавателем огорчения; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка; выдача «ругашек» – наклейка, картинка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива) и т.д.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

Общие требования безопасности. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья (для групп НП), а также прошедшие медицинский осмотр в краевом физкультурно-врачебном диспансере (начиная с ЭНП-2). Спортсменам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям художественной гимнастикой при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения.

Спортсмены должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в спортивной школе;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Следить за спортивными предметами индивидуального пользования, они должны соответствовать ростовым данным и не иметь: мяч – проколов, обруч – переломов, скакалка – узлов и порывов. Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию. Не выполнять сложные элементы без разрешения тренера-преподавателя. За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от тренировки. В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера-преподавателя о причине невозможности посещения тренировки. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий. Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы в тугую прическу. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.). Не оставлять в раздевалке ценные вещи.

Требования безопасности во время занятий. Внимательно слушать объяснения по выполнению упражнений и правильно их выполнять. Быть внимательным при перемещении по спортивному залу. При выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя. При получении другими спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, родителю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации. Требования безопасности по окончании занятий. Под руководством тренера-преподавателя убрать предметы индивидуального пользования в чехлы, спортивный инвентарь в места его хранения. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность.	Основная задача – сформировать принцип сознательности в выборе профессии. Он должен выражаться в стремлении удовлетворить не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу.	
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 течении 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 течении года
1.3.		Беседа тренеров – преподавателей, спортсменов «Круглый стол» с целью углубленного знакомства с профессией тренера.	в течении года
1.4.		Беседа – знакомство с профессиями, связанными со спортом.	в течении года
1.5.		Профориентационная игра «День самоуправления» Проведение тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя. Проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренеров-преподавателей.	в течении года

1.6.		Сочинение – размышление на тему «Важные качества тренера – преподавателя», «Я – тренер»	в течении года
1.7.		Посещение спортсменами мастер – классов тренеров высшей категории	в течении года
1.8.		День открытых дверей Посещение спортсменами дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	сентябрь
2.	Здоровьесбережение	Формирование у подрастающего поколения понимания о собственном теле, как об «одежде» души, которое необходимо укреплять и беречь.	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	в течении года
2.2.	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 течении года
2.3.		Беседа о здоровье «Здорово быть здоровым» <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение спортсменов планированию питания, согласно возрастным особенностей организма с учетом вида спорта;</li> <li>• родительские собрания по вопросам здорового питания, режима дня, восстановительных мероприятий спортсменов.</li> </ul>	в течении года
3.	Патриотическое воспитание	Воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Формирование стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.	

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	в течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	в течении года



	соревнованиях и иных мероприятиях)		
3.3.		Мероприятия, посвященные дню защитника отечества «За – щитом!»	февраль
3.4.		Стройный ряд спортивно – патриотических мероприятий, посвященных Победе СССР, России в Великой отечественной войне 1941-1945 гг.	апрель - май
3.5.		Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	июнь
3.6.		Спортивно – патриотическая игра «Зарница» с элементами начальной военной подготовки (проводится совместно с общественными организациями военно – патриотической направленности)	июнь-август
3.7.		Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	в течении года
3.8		Встреча с ветеранами военных действий	в течении года
3.9.		Уроки мужества	в течении года
3.10		День России, день флага, день Конституции	в соответствии с календарем
3.11		Мероприятия по выбранной исторической дате России (определяются Учреждением, каждый год разные исторические даты)	в течении года
3.12		День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	ноябрь
3.13		Беседы о великих спортсменах, участниках Великой отечественной войны.	в течении года
4.	Развитие творческого мышления	Воспитание человека – творца, создателя.	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению)	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 спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	в течении года

	спортивных результатов)		
4.2.		Теоретические занятия по видам искусства, входящим в вид спорта «художественная гимнастика»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• музыка,</li> <li>• театр,</li> <li>• танец,</li> <li>• цирковое искусство.</li> </ul>	в течении года
4.3.		Теоретические занятия по методике постановки гимнастических композиций	в течении года
4.4.		Теоретические занятия по постановке мини – композиций на заданную тренером-преподавателем тему.	в течении года
4.5.		Конкурсы на лучшую спортивную игру с использованием гимнастических предметов	в течении года
4.6.		Костюмированные, театрализованные, танцевально-музыкальные конкурсы с вовлечением родителей.	в течении года
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией	Для воспитания коллектива единомышленников – проведение совместных мероприятий с тренерами, родителями, сотрудниками спортивного учреждения. Сохранение народных, культурных традиций народов России. Создание собственных традиций Учреждения.	
5.1.		Совместное празднование старинных русских праздников с соблюдением культурных и исторических традиций нашей страны.	в течении года
5.2.		Туристические походы. Родительские собрания.	в течении года
5.3.		Мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску спортсменов из спортивной организации.	май
5.4.		Торжественное вручение наград, поощрений.	май

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

Таблица 8

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Видеокурс, информационные стенды	Регулярно
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ежегодное получение сертификата РУСАДА
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	Устанавливаются в соответствии с графиком
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	Устанавливаются в соответствии с графиком

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по художественной гимнастике. В соответствии с ними спортсменки несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерско-преподавательский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в художественной гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 8). Психолого-педагогическая

составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной подготовки в художественной гимнастике является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 9).

Занимающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения учебно-тренировочного занятия.

Спортсмены, работая в качестве помощников тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа,

владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений художественной гимнастики, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Таблица 9

Содержание работы	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Группы ССМ, ВСМ
		До трех лет	Свыше трех лет	
1. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	-	+	+	+
2. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции)	-	+	+	+
3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории художественной гимнастики	-	-	-	+
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи спортсменам своей группы	-	+	+	+
5. Шефство над одним- двумя спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики	-	-	+	+
6. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами	-	-	-	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике	-	-	-	+

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, участия в судейских семинарах, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (таблица 10).

Занимающиеся должны принимать участие в судействе соревнований в организациях, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для гимнастов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований к должности инструктора по спорту и

квалификационной категории «юный спортивный судья». Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Для гимнастов этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории». Судейская категория присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

Таблица 10

### План подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Группы ССМ, ВСМ
		До трех лет	Свыше трех лет	
1. Понятие о системе оценки гимнастических упражнений	+	+		
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+	+	+
3. Классификация ошибок	+	+		
4. Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+
5. Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей		+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавки		+	+	+
7. Судейские бригады, группы судей			+	+
8. Судейство соревнований по СФП			+	+
9. Судейство первенств спортивной организации, клуба и т.д. среди групп начальной подготовки (3-2 юн. разряды)			+	+
10. Обучение записи упражнения с помощью символов			+	+
11. Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья», судейство районных и городских соревнований				+
12. Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «спортивный судья третьей категории», судейство районных и городских соревнований				+

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

### **Медико-биологический контроль в художественной гимнастике**

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. 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 учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры-преподаватели.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

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

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

– углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике,



восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;
- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсменки.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

В годичном учебно-тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние лиц, проходящих спортивную подготовку – одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного

тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру-преподавателю или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестируемых биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестируемые биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль функционального состояния организма в условиях учебно-тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетонных тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять их окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся учебно-тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно

принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Таблица 11

### Формы медико-биологического контроля

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 учебно-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 занимающихся, электрокардиография, анализы
Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления,

	индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья	координационные пробы, пробы на равновесие
--	---	--

### **Восстановительные мероприятия и питание спортсменок**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастке вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.
- Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм.
- Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке учебно-тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с учебно-тренировочной нагрузкой одного занятия или одного учебно-тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного

аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

**Медико-биологическая система восстановления** предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Таблица 12

### **План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки**

<b>День недели</b>	<b>Перед занятиями</b>	<b>В течение занятий</b>	<b>Сразу после занятий</b>	<b>Во время отдыха и в конце микроцикла</b>
<b>Пн-сб.</b>	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, вибромассаж, гидромассаж). Продукты повышенной ценности. Фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
<b>Вс.</b>	-	-	-	Активный отдых

Питание – основная биологическая потребность человеческого организма. От правильной организации питания зависит жизнеспособность, работоспособность и устойчивость человека к воздействиям внешней среды, а также полноценное развитие физических способностей растущего организма.

Посредством питания организм человека обеспечивается теми химическими элементами, за счет которых происходит восстановление веществ, израсходованных в результате жизнедеятельности (это энергетический обмен веществ). Энергетические траты спортсмена возмещаются только алиментарным

путем с обязательным восполнением затрат энергии и поддержанием водного баланса организма.

Снижение возраста спортсменок высокого класса диктует необходимость обеспечивать рациональным питанием не только спортивную работоспособность, процессы восстановления и адаптации к физическим нагрузкам, но и естественные процессы роста и развития юных спортсменок.

Энергетические процессы в организме требуют для своего осуществления оптимального соотношения между отдельными пищевыми продуктами (белки, жиры и углеводы) и обязательного наличия таких компонентов питания (витамины, микроэлементы), без которых нарушается обмен веществ. Пища, достаточная в количественном отношении, может оказаться недостаточной с точки зрения качества, поэтому необходимо учитывать и качественный состав продуктов питания, поступающих в организм.

Обмен веществ – это комплекс сложных биохимических процессов, лежащих в основе жизнедеятельности всех живых организмов и приводящих к постоянному обновлению состава тела, (например, белки нашего организма полностью обновляются примерно за 12-14 дней). Обмен веществ организма складывается из основного и дополнительного обмена веществ, а также специфически динамического действия пищи (СПДД).

Основной обмен – это совокупность обменных процессов организма человека в состоянии покоя, натошак. Он выражается количеством энергии, затрачиваемой на осуществление деятельности органов дыхания, кровообращения, работы печени, почек и других органов в состоянии покоя.

Дополнительный обмен веществ определяется количеством энергии, затрачиваемый человеком на профессиональную деятельность, работу по дому и другие виды физической нагрузки. Затраты энергии тем больше, чем интенсивнее выполняется физический труд. Большая мышечная нагрузка (спортивные упражнения) может повысить интенсивность обмена веществ в 10 и более раз по сравнению с покоем.

Для определения суточной энергопотребности необходимо составлять хронометраж видов деятельности человека в течение суток.

СПДД – это затраченное количество энергии на переваривание пищи, оно выражается в усилении основного обмена веществ, особенно под воздействием белков животного происхождения. При смешанном питании суточный расход энергии на СПДД составляет 10-15% от основного обмена. Таким образом, суммарная суточная энергопотребность организма складывается из трех частей (энергопотребность основного обмена, дополнительного и СПДД).

Для правильного построения пищевого рациона недостаточно определение только калорийности, надо осуществлять качественный подбор отдельных его компонентов (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ).

Белки пищи используются организмом человека в основном для пластических процессов. Они являются необходимым элементом гормонов, ферментов, антител и других важных биологических соединений организма. Суточная потребность рациона человека зависит от возраста, вида профессиональной деятельности и особенностей организма. Чем моложе организм, тем выше потребность в белках, особенно полноценных (животных) белков.

В правильно сбалансированном питании за счет белков должно обеспечиваться 14-16% должной общей суточной калорийности пищи. Из них 60% должно покрываться белками животного происхождения. В расчете на 1 кг массы тела суточная потребность составляет 1-1,5 г, а при высоких физических нагрузках – до 2 г на 1 кг массы тела.

Жиры представляют особую ценность в энергетическом обмене, содержатся в структурных элементах клеток и подкожно-жировой клетчатке. Жиры служат источником ряда биологически ценных продуктов (в том числе витаминов А, Д, Е, К). По составу они делятся на жиры, содержащие насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, а по происхождению различают жиры животного и преимущественно растительного происхождения.

Жиры имеют высокий уровень калорийности – в 2,3 раза выше калорийности углеводов и белков. Величина жирового компонента в суточном рационе зависит от возраста, рода деятельности, климатических условий и времени года. Суточная потребность на кг массы тела у подростков составляет 1,2-1,5 г. При этом 60-70% должно приходиться на жиры животного происхождения.

В северных климатических зонах суточная потребность в жирах составляет 30-35% суточной энергопотребности рациона, в южных – 25%.

Углеводы – важнейший компонент рационального питания человека, основной функцией которых является обеспечение организма необходимой энергией, участие в образовании соединительной ткани (кожи, слизистых, сухожилий), обезвреживании токсических веществ и нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.

Обмен углеводов тесно связан с обменом жиров. Углеводы по структуре делятся на сложные и простые. Оптимальное соотношение сложных и простых углеводов в пищевом рационе составляет 65:35%. Нормативное количество углеводов в рационе – 6-8 г на 1 кг массы тела, при высоких физических нагрузках до 10 г/кг.

Калорийность суточного рациона на 56-60% покрывается за счет углеводов. Из доли сложных углеводов не менее 5% должно приходиться на неперевариваемую клетчатку, которая служит основным стимулятором кишечной перистальтики, а также участвует в формировании пищевого комка.

К составным частям пищи относится также и вода. Роль воды велика, так как вода принимает участие во всех жизненных проявлениях организма и является той средой, в которой совершаются все процессы обмена веществ.

Количество поступающей в организм воды не ограничивается только свободной жидкостью (вода, чай, компот, супы), так как вода входит в состав всех пищевых продуктов (овощи, фрукты, злаковые, гастрономические продукты). Суточная потребность в жидкости примерно должна составлять 1,5-2 литра, но это количество значительно изменяется в зависимости от климатических условий и интенсивности физической нагрузки.

Принципы организации питания базируются на концепциях рационального и сбалансированного питания.

Рациональное питание – это питание здорового человека, направленное на профилактику сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний.

Сбалансированное питание – это не только адекватное снабжение организма энергией, но и соблюдение пропорций между основными пищевыми веществами.

Практическая реализация питания гимнасток не всегда сопровождается соблюдением этих принципов, что таит в себе возможные риски развития осложнений со стороны здоровья: анемия, отставание сроков наступления половой зрелости, ранний остеопороз.

Для гимнасток рекомендуется следующее соотношение в распределении получаемой с пищей энергии: 15% общей калорийности рациона должно приходиться на долю белков; 60-65% – углеводов; 20-25% – жиров.

Базу питания гимнасток составляют источники белка, необходимые всем спортсменам: нежирное мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты и бобовые. Все продукты должны быть приготовлены методом варения или тушения, категорически запрещены жареные блюда, поскольку они провоцируют рост жировой массы.

Группа **молочных продуктов**: обезжиренный творог, сыр и кисломолочные продукты –должны присутствовать в питании ежедневно.

Важной группой рациона гимнасток являются **крупы**: гречневая, перловая, овсяная. Крупы можно использовать для приготовления каш или в качестве гарнира к основным блюдам из нежирных продуктов. В питании гимнасток нежелательны привычные гарниры: макароны, рис, картофель.

Не менее важную роль в питании спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, составляют овощи и фрукты, которые лучше употреблять в свежем виде или после незначительной термообработки. Овощи и фрукты являются источниками жизненно важных витаминов и микроэлементов. К тому же они позволяют перекусить в течение дня без ущерба для фигуры.



Особенно острым для гимнасток является вопрос включения в рацион кондитерских изделий. Однозначно исключены кондитерские изделия, сочетающие в себе жиры и углеводы: торты, пирожные, суфле. Потребность в сладком рекомендуется удовлетворять путем употребления сухофруктов (изюма, кураги, чернослива) и сладких негазированных напитков (соков, морсов, компотов). Также разрешено иногда в утренние часы употреблять небольшое количество горького шоколада.

Из овощей предпочтительны кабачки, сладкий перец, баклажаны, огурцы, репчатый и зеленый лук, зелень всех видов, помидоры, редис, капуста, морковь и свекла; из фруктов – лимоны, гранаты, сливы и яблоки, виноград, апельсины, вишня, абрикосы, черешня, а также ягоды всех видов и сортов.

В суточном рационе питьевой режим играет важную роль, спортсмену необходимо четко контролировать количество выпиваемой жидкости, так как жидкость поступает с первым блюдом, овощами или фруктами. Следует пить воду, натуральные соки из овощей и несладкие фруктовые, отвар шиповника, лимонный напиток с мёдом, морсы с мёдом. По утрам спортсменам желательно пить напиток с соком лимона и мёдом. Он придает энергию, формирует запас витамина С для активных нагрузок.

Организация рационального питания гимнасток предполагает и определенный режим, который включает в себя распределение приема пищи в течение дня, кратность питания, а также употребление специальных продуктов спортивного питания и биологических добавок. Режим предусматривает соблюдение времени приема пищи и интервалов между приемами пищи, энергетической ценности каждого приема пищи и связь с остальными видами деятельности в течение дня.

Физиологичным является 4-разовый прием пищи с базовым распределением энергоценности на завтрак и ужин – 25%, обед – 35%, полдник – 15%. При режиме дня, предусматривающем одно, два или три учебно-тренированных занятий в день, количество приемов пищи увеличивается до 5-6 раз с изменением энергоценности соответственно.

Режим питания строго согласован с графиком, количеством и характером тренировок.

#### ***Одно учебно-тренировочное занятие в день***

Первый завтрак – 10%.

Утренняя тренировка.

Второй завтрак – 25%.

Обед – 35%.

Полдник – 5%.

Ужин – 25% от общей суточной калорийности.

### ***Два учебно-тренировочных занятия в день***

Первый завтрак – 10%.  
 Утренняя тренировка.  
 Второй завтрак – 25%.  
 Обед – 35%.  
 Полдник – 5%.  
 Вечерняя тренировка.  
 Ужин – 25% от общей суточной калорийности.

### ***Три учебно-тренировочных занятия в день***

Первый завтрак – 10%.  
 Утренняя тренировка.  
 Второй завтрак – 25%.  
 Дневная тренировка.  
 Обед – 35%.  
 Полдник – 5%.  
 Вечерняя тренировка.  
 Ужин – 25% от общей суточной калорийности.

В организации процесса питания не менее важным вопросом является соблюдение температурного режима (пищу принимать в теплом виде), а также соблюдать условия и сроки годности пищевых продуктов. Перед приемом пищи необходимо тщательно мыть руки с мылом.

Различают базовое питание, питание перед соревнованиями, во время соревнований и в восстановительный период.

На этапе базовой подготовки рационы по содержанию энергии и основных пищевых веществ и их соотношений разрабатываются в зависимости от возраста гимнасток.

***Питание перед соревнованиями*** преследует 2 цели: обеспечить достаточное количество энергии и жидкости. Этот прием пищи должен состоять главным образом из сложных углеводов и жидкости. Если количество пищи было большим, то физическую активность желательно начинать через 3,5-4 ч после еды. За 2-3 ч до начала физической нагрузки возможно потребление небольшого количества пищи.

За день перед соревнованиями в рацион включается большое количество углеводов. Питьевой режим: за 2 ч перед последним приемом пищи рекомендуют 250-450 мл жидкости; в ходе последнего перед соревнованиями перекусом – 150-255 мл жидкости.

***Питание в ходе соревнований*** предполагает обеспечение необходимым количеством энергии. Целью является поддержание уровня глюкозы в крови. Наиболее общепринятый подход: употребление примерно 100-200 мл спортивных напитков, содержащих углеводы, каждые 15-20 мин. Следует учитывать, что

указанное количество может варьировать в зависимости от температуры окружающей среды, веса гимнастки и т.п.

Через 2-3 часа после начала соревнований в 10-минутном перерыве рекомендуется легкий перекус в виде нескольких крекеров с небольшим количеством спортивного напитка.

***Питание после соревнований.*** Наиболее благоприятным для восстановления гликогена мышц является прием углеводов в течение первого часа после окончания физической активности. Рекомендуется употребление углеводной пищи, энергоценность которой составляет примерно 200-400 ккал непосредственно после физической нагрузки. Еще 200-300 ккал в основном за счет углеводов необходимо получить в течение последующих нескольких часов.

Строгое соблюдение гимнастками режима питания на фоне усиленной физической нагрузки позволяет обеспечивать высокие спортивные результаты при сохранении хорошего их здоровья.

Режим дня должен соответствовать гигиеническим нормам длительности сна, бодрствования, предусматривать достаточное пребывание на свежем воздухе, осуществление оздоровительных и профилактических мероприятий, проведение занятий, а для спортсменок – тренировок.

Сон – это отдых, обеспечивающий функциональное восстановление всех физиологических систем, в первую очередь, клеток коры головного мозга. Продолжительность сна уменьшается с возрастом человека от 10 часов в возрасте 6-7 лет до 8 часов ночного сна к 17-18 годам.

Режим дня предусматривает пребывание на свежем воздухе с преимущественно активным времяпровождением в виде различных видов двигательной активности, включающих утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные занятия, закаливание, прогулки или оздоровительную дозированную ходьбу (70-90 шагов в минуту) с переходом на быструю ходьбу (90-120 шагов в минуту), а затем к медленному бегу.

Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию изменяющихся условий внешней среды.

Закаливание наступает при соблюдении основных принципов: строгая систематичность, постепенность, комплексность, учет индивидуальных особенностей при выборе метода закаливания. Средствами закаливания являются воздушные, водные и солнечные процедуры.

Режим дня человека включает проведение процедур личной гигиены: утренние и вечерние умывания, принятие душа, чистка зубов утром и вечером, а также общие ежедневные санитарные процедуры по уборке жилища, предусматривающие влажную уборку накапливающейся пыли со всех поверхностей в помещении, включая пол.

### III. Система контроля

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

#### **На этапе начальной подготовки:**

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

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "художественная гимнастика";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "художественная гимнастика";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" или "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.

**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 выполнять 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.

### Оценка результатов освоения Программы

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

Таблица 13

№ п/п	Этап подготовки	Тесты	Варианты ответов
1.	Этап начальной подготовки	Этот вид оздоровительной гимнастики используют для укрепления здоровья, умственной и физической работоспособности	- ритмическая - гигиеническая - уличная - <u>спортивная</u>
		С какой причёской выступают гимнастки?	- хвост - <u>пишка (пучок)</u> - распущенные - косички
		Что такое художественная гимнастика?	- вид танца - <u>разновидность гимнастики</u> - вид йога
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский	- легкая атлетика - <u>художественная гимнастика</u> - плавание - спортивная гимнастика

		вид спорта. Что за вид спорта?	
		В чём выступают гимнастки?	- в шортах и майке - в лосинах и футболке - <u>в купальнике и чешках</u> - в платье
		Сколько человек выступает на площадке в групповом упражнении?	- <u>5 человек</u> - 3 человека - 6 человек - 7 человек
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:	- <u>формированность, развитие, совершенствование</u> - краткость, точность, доступность - признательность, отрицательность
		В художественной гимнастике оценивают выступления?	- на снаряде - <u>с предметом</u>
		С какими снарядами могут выступать гимнастки?	- <u>скакалка, мяч, булавы</u> - скакалка, гири, обруч - булавы, шест, лента
4.	Этап высшего спортивного мастерства	С какого возраста можно заниматься гимнастикой?	- 2 года - 8 лет - <u>3 года</u> - 6 лет
		Какова продолжительность группового упражнения?	- 1 минута 30 секунд - 2 минуты - 3 минуты - <u>2 минуты 30 секунд</u>
		Можно ли на соревнованиях использовать допинг?	- да - <u>нет</u>

### Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 14-17.

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. Нормативы для девочек до одного года обучения</b>			
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»- 10см до касания; «3»- 15см до касания; «2»- 20см до касания; «1» - 25см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
<b>2. Нормативы для девочек свыше одного года обучения</b>			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.



2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
2.8.	Сед «углом», руки в стороны. В течение 10 с	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы 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 3-мя 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.
<b>3. Нормативы для мальчиков до одного года обучения</b>			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	«5» коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 сек.; «4» касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» не достает до пола до 5-10 см; «2» не достает до пола 10-20 см.
3.2.	Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись».	балл	«5» – 10 сек, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «4» – 8 сек, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «3» – 6 сек, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» – 4 сек, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 сек; «4» – сохранение равновесия 3 сек; «3» – сохранение равновесия 2 сек.

3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	«5» выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «3» выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» выполнены 2 раз подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Нормативы для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя.	балл	«5» коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 сек.; «4» касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» не достаёт до пола до 5-10 см; «2» не достаёт до пола 10-20 см.
4.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» небольшие отклонения от формы; «3» отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	балл	«5» – в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; «2» – расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – Удержание равновесия в течение 6 сек; «4» – Удержание равновесия в течение 4 сек; «3» – Удержание равновесия в течение 2 сек; «2» – Удержание равновесия в течение 2 сек. (с балансировочными движениями руками)
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и 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 при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке

			ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» – все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение за 5 сек.	балл	«5» – 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис «углом» из вися на гимнастической стенке	балл	«5» – 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; «4» – 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; «3» – 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; «2» – менее 5 с угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.

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.

Таблица 15

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

№п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Нормативы 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	балл	«5»- фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4»- фиксация наклона,

	с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх		незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3»- фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2»- недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1»- отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2»- сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением 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. Тоже 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.
<b>2. Нормативы для мальчиков</b>			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедер 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; «1» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги 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
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более.; «4» - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «3» - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «2» - расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см. «1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» небольшие отклонения от формы; «3» отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается. «1» форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.

2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты, за головой (за 10 с)	балл	«5» – 9 раз прогнуться выше 45 град., ноги вместе; «4» – 8 раз прогнуться выше 45 град., ноги и руки слегка разведены; «3» – 7 раз прогнуться выше 45 град., ноги и руки слегка разведены; «2» – 6 раз прогнуться до 45 гр. по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» – 5 раз прогнуться до 45 гр. по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.	Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 сек.)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 10 раз; «4» – 9 раз; «3» – 8 раз; «2» – 7 раз; «1» – 6 раз.
2.7.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение за 10 сек.	балл	«5» – 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; «1» – 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног
2.8.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек.	балл	«5» – 13 раз; «4» – 11 раз; «3» – 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 5 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
2.9.	Лазание по канату с помощью ног без учета времени	балл	«5» – 5 метров; «4» – 4 метра; «3» – 3 метра; «2» – 2 метра; «1» – 1 метр
2.10.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед-в стороны, удерживать 5 сек.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 сек., туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед в стороны; «4» – сохранение равновесия 4-5 сек., форма с небольшими отклонениями;

			<p>«3» – сохранение равновесия 3-4 сек., нога на уровне не ниже 45 град., недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 град., недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p>
2.11.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	<p>«5» – фиксация 3 сек, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений;</p> <p>«4» – фиксация 3 сек, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах;</p> <p>«3» – фиксация 2 сек, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища;</p> <p>«2» – кратковременная (1 сек) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия;</p> <p>«1» – кратковременная (менее 1 сек) фиксация стойки, положение тела – прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты</p>
2.12.	Исходное положение – стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 гр. («шене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска – 1,5-2 роста)	балл	<p>«5» – 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1» – 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга</p>
2.13.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>			
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.

Таблица 16

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

№п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Нормативы для девочек/юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3»- расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180°, боком к опоре (правой/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 сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 °. «1»- отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 °.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги	балл	«5»-сохранение равновесия 5 с и более; «4»-сохранение равновесия 4 с; «3»-сохранение равновесия 3 с; «2»- сохранение равновесия 2 с; «1»- сохранение равновесия 1 с
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5»-амплитуда более 180°, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4»-амплитуда близко к 180°, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3»-амплитуда 175°-160°, грудной отдел отклонен от вертикали; «2»-амплитуда 160°-145°, туловище наклонено в сторону; «1»-амплитуда 145°.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с.	балл	«5»–амплитуда 180° и более, туловище близко к вертикали; «4»-амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено назад; «3»– амплитуда 160°-145°;

	Выполнение с обеих ног		«2»—амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1»— амплитуда 135°, 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. Тоже 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°
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. Тоже 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°
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5»—перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4»—вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3»—перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2»—завершение переката на плече противоположной руки; «1»—завершение переката на спине
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. Тоже 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 бросков 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.
<b>2. Нормативы для мальчиков/юниоров</b>			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола 1-5 см; «3» – расстояние от пола 6-10 см спереди; «2» – расстояние от пола 10-15 см

			спереди, ноги выпрямлены;«1» – расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги 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
2.3.	Упражнение «мост» из положения стоя или лежа	балл	«5» вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» небольшие отклонения от формы; «3» отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
2.4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» - расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более.;«4» - расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см;«3» - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см;«2» - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см.«1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см
2.5.	Упражнение «Складка-книжка» - из исходного положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх. поднимая туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 сек.)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены. «5» – 12 раз; «4» – 11 раз; «3» – 10 раз; «2» – 9 раз; «1» – 8 раз
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 20 раза; «4» – 18 раз; «3» – 16 раз; «2» – 14 раз; «1» – 12 раз
2.7.	В висе на шведской стенке – поднимание ног до угла 180 град. 8 раз	балл	«5» – 6 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки + 2 раза выше горизонтали;«4» – 5 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 3 раз выше горизонтали;«3» – 4 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 4 раз выше горизонтали;«2» – 3 раза поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали;«1» – 8 раз выше горизонтали.
2.8.	Из исходного положения лежа на животе – прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5» – 10 раз прогнуться выше 45 град., ноги вместе;«4» – 9 раз прогнуться выше 45 град., ноги и руки слегка разведены;«3» – 8 раз прогнуться выше 45 град., ноги и руки слегка разведены;«2» – 7 раз прогнуться до 45 гр. по

			отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» – 6 раз прогнуться до 45 гр. по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.9.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед-в стороны, удерживать 5 сек.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 сек., туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед в стороны; «4» – сохранение равновесия 4-5 сек., форма с небольшими отклонениями; «3» – сохранение равновесия 3-4 сек., нога на уровне не ниже 45 град., недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» – сохранение равновесия 2 сек., нога на уровне не ниже 45 град., недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «1» – сохранение равновесия 2 сек., серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.10.	Прыжок с поворотом на 720°, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	«5» – прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга «4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга; «3» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга; «2» – прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга; «1» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.
2.11.	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок.	балл	«5» – выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока; «4» – выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»; «3» – выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»; «2» – выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточное прогиб в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабое,

			полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»; «1» – выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя» в присед
2.12.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 сек	балл	«5»- 38-39 раз; «4» – 36-37 раз; «3» – 34-35 раз; «2» – 31-33 раза; «1» – 29-30 раз.
2.13.	Исходное положение стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперед за 10 сек	балл	«5» – 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа; «4» – 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; «3» – 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками; «2» – 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; «1» – 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия
2.14.	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 сек	балл	«5» – 9 бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа; «4» – 7 бросков без выхода их круга и перемещений; «3» – 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска с выходом за границы круга
2.15.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
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.

Таблица17

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

№п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок/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 ноги, другую вперед на 170-180°, боком к опоре за 5 с (правой/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 сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 ° «1»- отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 °.
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 с дополнительными прыжками с одним вращением
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги	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
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» - амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» - амплитуда близка к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5с	балл	«5»-амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4»-амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3»- амплитуда 160°-145°; «2»-амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1»- амплитуда 135°, 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°
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой /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, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. Тоже упражнение другой рукой	балл	«5»– 3-4 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4»–3-4 бросков 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. Для юниоров/мужчин			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра спереди 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди
2.2.	Исходное положение– поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов	балл	«5» - сед, угол в ногах 180°. в наклоне спина прямая ноги выпрямлены, руки в стороны; «4» - не выполнение 1 из критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 160°; «3» - не выполнение 2-х критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 140°.
2.3.	Подтягивание в висе на перекладине (или шведской стенке)	Балл	«5» – 10 раз; «4» – 8 раз; «3» – 6 раз; «2» – 4 раза; «1» – 2 раза.
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. В висе на шведской стенке –	балл	«5» – 20 раза; «4» – 18 раз; «3» – 16 раз; «2» – 14 раз;



	поднимание ног до угла 180 град. 10 раз		<p>«1» – 12 раз.</p> <p>«5» – 10 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки;</p> <p>«4» – 7 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 3 раз выше горизонтали; «3» – 5 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали;</p> <p>«2» – 3 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 7 раз выше горизонтали;</p> <p>«1» – 2 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 8 раз выше горизонтали.</p>
2.5.	Исходное положение – сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м	балл	<p>«5» - преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа;</p> <p>«4» - преодоление 4 м каната;</p> <p>«3» - преодоление 3 м каната;</p> <p>«2» преодоление 2 м каната</p> <p>«1» преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа</p>
2.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед. За 20 сек.	балл	<p>«5» - 40 раз;</p> <p>«4» - 38-39 раз;</p> <p>«3» - 35-37 раз.</p> <p>«2» - 33-34 раз;</p> <p>«1» - 31- 32 раза.</p>
2.7.	Сальто назад с места, толчком двумя, стоя в «квадрате» 50*50 см	балл	<p>«5» - четкая форма группировки, высота исполнения <math>\frac{1}{2}</math> роста гимнаста, приземление в «квадрат» на две ноги без схождения с места;</p> <p>«4» - четкая форма группировки, высота исполнения <math>\frac{1}{2}</math> роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком, не покидая пределы квадрата (касание линии стопой считается нахождением в «квадрате»);</p> <p>«3» - нечеткая, не фиксированная форма группировки, высота исполнения <math>\frac{1}{2}</math> роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком за пределами квадрата (одной или двумя стопами);</p> <p>«2» нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией «квадрата»);</p> <p>«1» нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или нет за пределы «квадрата»).</p>
2.8.	Стоя в круге диаметром 1 метр, бросок палки с последующим	балл	<p>«5» - выполнение точного броска, прыжок без нарушения вертикального положения тела, приземление и ловля одной рукой, не выходя за</p>

	выполнением прыжка толчком двумя с поворотом на 360 град. и ловля палки		пределы «круга» (в том числе касание стопами линии); «4» - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление и ловля одной рукой с небольшим смещением или дополнит. шагами в пределах круга (в том числе касание стопами линии); «3» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с касанием рукой пола и ловля одной или двумя руками с небольшим смещением или дополнит. шагами за пределами круга; «2» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и немедленным вставанием и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнит. шагами в круге или за его пределами; «1» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнит. шагами в круге или за его пределами.
2.9.	Исходное положение – основная стойка, Жонглирование булавами одной рукой, не сходя с места. Выполнение с обеих рук	балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела; «4» - 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более 1 шага
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)			
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.

#### IV. Рабочая программа

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

**Этап начальной подготовки**

Таблица 18

№	Содержание материала	НП-1	НП-2
---	----------------------	------	------

1	<b>Общая физическая подготовка</b>		
	1.упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	2. упражнения на мышцы спины	+	+
	3. упражнения на боковые мышцы.		+
	4.упражнения на развитие скорости		+
	5.упражнения для м-ц рук и кистей	+	+
	6.упражнения для м-ц ног и стоп	+	+
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>		
	<b>1.Пассивная гибкость:</b>		
	- складка вперед, грудь касается бедер	+	+
	- мост из стойки, ноги на ширине плеч	+	+
	-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые	+	+
	-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)	+	+
	<b>2.Активная гибкость:</b>		
	удержание ноги вперед	+	+
	удержание ноги в сторону	+	+
	удержание ноги назад	+	+
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		+
	<b>3.Хореография</b>		
	-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)	+	+
	-батманы тандю по1 позиции, во всех направлениях	+	+
	-батманы фондю в сторону		+
	-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях		+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+
	-маленькие хореографические прыжки по 1 и 2 позиции	+	+
	-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)	+	+
	-партерная хореография.	+	+
3.	<b>Технико-тактическое мастерство</b>		
A.	<b>Базовая техническая подготовка</b>		
	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и		
	Упражнение для правильной постановки ног и рук		
	Маховые упражнения	+	+
	Круговые упражнения	+	+
	Пружинящие упражнения	+	+

	Упражнения в равновесии	+	+
Б.	<i>Специальная техническая подготовка</i>		
	<b>1. Виды шагов:</b>		
	на полупальцах, мягкий, высокий, острый	+	+
	пружинящий, приставной	+	+
	скрестный, скользящий, перекатный	+	+
	широкий	+	+

галопа, польки	+	+
вальса	+	+
<b>2. Виды бега:</b>		
на полупальцах	+	+
высокий		
пружинящий	+	+
<b>3. Наклоны и волны:</b>		
а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)	+	+
в сторону (на одной ноге)		+
назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)	+	+
б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+
в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные	+	+
одновременные и последовательные	+	+
боковая волна	+	+
боковой целостный взмах	+	+
передняя волна и целостный взмах	+	+
обратная волна	+	+
<b>4. Подскоки и прыжки:</b>		
а) с двух ног с места: выпрямившись		
выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360 *	+	+
из приседа		
разножка (продольная, поперечная)		+
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами		+
б) с двух ног после наскоков:	+	+
прыжок со сменой ног в 3 позиции		+
после приседа	+	+
олень	+	+
кольцом		+
в) толчки одной с места: прыжок махом(в сторону, назад)		
г) толчком одной с ходу: подбивной ( в сторону, вперед)	+	+
Закрытый и открытый	+	+
Со сменой ног (впереди, сзади)		+
со сменой согнутых ног		+
махом в кольцо		+
широкий, сгибая и разгибая ногу		+
д) подбивной в кольцо		+
<b>5. Упражнения в равновесии:</b>		
стойка на носках	+	+
равновесие в полуприседе	+	+
равновесие в стойке на левой, на правой	+	+
равновесие в полуприседе на левой, на правой	+	+
заднее равновесие		+

боковое равновесие		+
<b>6. Вращения с переступанием</b>		
- скрестные		
- одноименные от 180 до 540		+
- разноименный от 180 до 360	+	+
<b>7. Акробатика:</b>		
мост	+	+
мост с одной ноги		+
на груди	+	
махом на две и на одну руку		+
на предплечьях		+
<b>8. Упражнение со скакалкой</b>		
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках	+	+
- 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,	+	+
- одной рукой прямую скакалку		+
- двумя руками из основного хвата		+
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в		+
- «мельницы» :в лицевой плоскости	+	
- поперечная, горизонтальная		+
<b>9. Упражнения с мячом</b>		
- 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		+
-перекаты: по полу		
по рукам	+	+
по телу	+	+
по одной руке	+	+
по спине	+	+
<b>10. Упражнение с обручем.</b>		
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)	+	+
- вращения на шее	+	+
- 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)	+	+
<b>11. Упражнение с лентой.</b>		
- махи, круги, восьмерки	+	+
- змейки, спирали	+	+
- бумеранги, передачи		+
<b>12. Упражнения с булавами</b>		
- махи, круги	+	+
- постукивания, «мельницы»		+
- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)		+
<b>13. Специальные средства</b>		
Музыкально-двигательное обучение:	+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
- музыкально-двигательные задания		
- танцы	+	
- классический экзерсис		+

**Классификационные элементы, рекомендуемые для этапа начальной подготовки: Прыжки:**

1. прыжок шагом
2. прыжок шагом толчком двумя
3. подбивной прыжок касаясь
4. подбивной прыжок в кольцо
5. « казак »
6. кольцо одной ногой
7. «ножницы» вперед
8. «ножницы» вперед с согнутыми во время % поворота ногами
9. прыжок со сменой ног назад
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180)
11. тоже, что и № 10, в подбивной касаясь
12. подбивные прыжки «кабриоль»
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и 1/2 поворота в полете (180\*)
14. тоже, что и №13 (360°)
15. вертикальный прыжок с поворотом на 360°

**Равновесия:**

1. равновесие в пассе
2. в пассе наклон туловища вперед
3. свободна нога в горизонтальном положении
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
7. свободная нога назад - « арабеск »

8. задний шпагат с помощью
9. кольцо с помощью
10. «аттитюд»
11. переднее равновесие в горизонтальном положении
12. «Казак» вперед

### Повороты:

1. пассэ-360<sup>0</sup>
2. нога горизонтально вперед -360<sup>0</sup>
3. «казак» нога вперед - 360<sup>0</sup>
4. «арабеск»-нога назад 360<sup>0</sup>
5. «аттитюд»- 360<sup>0</sup>
6. в кольцо-360<sup>0</sup>
7. «фуэтэ» - 360<sup>0</sup>

### Гибкость и волны:

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью - 180<sup>0</sup>
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 180<sup>0</sup>
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью- 180<sup>0</sup>
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 180<sup>0</sup>
5. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360<sup>0</sup>
6. с туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью
8. наклон туловища назад, ниже горизонтали
9. наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях
10. наклон туловища назад, лежа на полу

### Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения)

Таблица 19

№	Содержание материала	УТГ-1	УТГ-2
<b>Практический материал</b>			
1	<b>Общая физическая подготовка</b>		
	- ходьба и бег в различных направлениях	+	+
	- строевые и порядковые	+	+
	- общеразвивающие упражнения (ОРУ):	+	+
	- упражнения для мышц рук и кистей, плечевого пояса	+	+
	- упражнения на мышцы спины	+	+
	- упражнения на боковые мышцы.	+	+
	- упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	- упражнения для мышц ног и стоп	+	+
	- упражнения на развитие скорости	+	+
	- комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>		
	<b>1.Пассивная гибкость:</b>		



	- складка вперед, с гимнастической скамейки	+	
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки		+
	- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)	+	+
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке		+
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+
	<b>2.Активная гибкость:</b>		
	- удержание ноги вперед	+	+
	- удержание ноги в сторону	+	+
	- удержание ноги назад	+	+
	- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.		+
	<b>3.Хореография</b>		
	-деми плие и гран плие по 1,2 ,3 и 5 позициям (лицом к	+	+
	-батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях	+	+
	-батманы фондю в сторону		+
	-гран батман жете из 1 и 3 позиций ( крестом )	+	+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+
	-маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям	+	+
	-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)		+
	-партерная хореография	+	+
3.	<b>Технико-тактическое мастерство</b>		
А.	<b>Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>		
Б.	<b>Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами</b>		
	<b>Акробатика:</b>		
	мост с одной ноги	+	+
	кувырки (вперед, назад, боком)	+	+
	стойки: на лопатках	+	
	на груди	+	+
	на предплечьях	+	+
	переворот вперед на две ноги	+	+

	переворот вперед на одну ногу	+	+
	переворот назад	+	+
	перелет с коленей в мост на две ноги		+
	<b>Упражнение с мячом</b>		
	1. мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время трудности	+	+
	2. мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела.		+
	3. серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли (с отталкиванием), амплитуде.	+	+
	4. ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива	+	+
	5. длинный перекат по 3-м частям тела по передней стороне на полу.		+
	6. серия перекатов по различным частям тела без трудности		+
	7. свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+
	8. движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности	+	+
	9. работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудность тела или без	+	+
	10. средние и высокие броски с различными способами ловли	+	+
	<b>Упражнение со скакалкой.</b>		
	1. 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 скакалкой:	+	+
	• покачивания	+	+
	• круговые вращения	+	+

• движения в виде восьмерки	+	+
• вуалеобразные движения	+	+
2. последовательность ритмических шагов ( более 3-х), скоординированных со специфическими группами		+
3. прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+
4. прыжки с двойным вращением скакалки назад		+
5. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+
6. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+
7. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+
8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад		+
9. «эшапе» во время трудности равновесий		+
<b>Упражнение с обручем.</b>		
1. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности	+	+
2. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+
3. перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+
4. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+
5. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в	+	+
6. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+
7. бросок обруча стопой во время трудности или без		+
8. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+
9.серия мелких прыжков, с вращением тела, с проходом каждый раз через вращающийся обруч		+
10. работа обручем разными частями тела, во время движения	+	+
11. передача обруча под ногами во время трудности прыжка		+
<b>Упражнение с булавами</b>		
1. серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности	+	+
2. серия мельниц (минимум 2) во время трудности		+
3. мельница во время поворота без трудности	+	+
4. мельница во время поворота с трудностью.		+

5. бросок одной с вращением булавы, ловля во время	+	+
6. маленькие или средние броски из-за спины		+
7. бросок одной булавы передача другой под ногами без трудности	+	+
8. ассиметричные движения булав без трудности	+	+
9. перекаты по различным частям тела без трудности	+	+
10. работа булавами разными частями тела ( небольшие броски, отталкивания, манипуляции) без трудности.	+	+
11. работа булавами разными частями тела ( небольшие броски, отталкивания, манипуляции) с трудностью.		+
<b>Упражнение с лентой.</b>		
1 .Специфические группы		
• змейки (4-5 гребней), спирали (4-5 колец)	+	+
• работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде восьмерки	+	+
• броски, броски бумерангом		+
• эшапе	+	+
• проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью	+	+
2. Использование предмета		
1. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот без трудности	+	+
2. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот с трудностью	+	+
3. 1 или 2 последовательные трудности прыжков на рисунке змейки без трудности		+
4. серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела		+
5. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастки, с круговым движением руки без трудности		+
6. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастки, с круговым движением руки с трудностью		+
7. серия спиралей в различных плоскостях без трудности	+	+
8. серия спиралей в различных плоскостях с трудностью		+
9. работа лентой разными частями тела без трудности	+	+
10. работа лентой разными частями тела с трудностью		+

	11. броски бумерангом без трудности		+
<b>В</b>	<b>Специальные средства</b>		
	Музыкально-двигательное обучение:		
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	- музыкальные игры	+	+
	- музыкально-двигательные задания	+	+
	-танцы	+	+

**Классификационные элементы, рекомендуемые для учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения:**

**Прыжки:**

1. прыжок шагом
2. прыжок шагом толчком двумя
3. подбивной прыжок касаясь
4. подбивной прыжок в кольцо
5. « казак »
6. кольцо одной ногой
7. прыжок шагом с !Л поворота туловища в полете 180°
8. «ножницы» вперед с согнутыми во время !4 поворота ногами
9. прыжок «жете» ан турнан с подбивным
10. фуэте ( махом вперед, с поворотом туловища на 180°)
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь
12. «жете» ан турнан с подбивным в кольцо
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и поворотом в полете(360°)
14. «ножницы» со сменой ног назад в кольцо
15. вертикальный прыжок с поворотом на 360°

**Равновесия**

1. «турлянь» на 180°, нога в аттитюде
2. «турлянь» на 180°, нога в кольцо
3. свободна нога в горизонтальном положении
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
7. свободная нога назад - « арабеск »
8. задний шпагат с помощью
9. кольцо с помощью
10. «аттитюд»
11. переднее равновесие в горизонтальном положении
12. «Казак» вперед с помощью
13. «казак» с постепенным сгибанием опорной ноги
14. на колене, нога вперед горизонтально или с помощью

15. на колене, нога в сторону горизонтально или с помощью

### Повороты.

1. пассэ-360°
2. нога горизонтально вперед - 360°
3. «казак» нога вперед - 360°
4. «арабеск» - нога назад - 360°
5. «аттитюд» - 360°
6. в кольцо - 360°
7. «фуэтэ» - 360°
8. поворот на 360° нога вперед постепенное сгибание опорной ноги
9. на 360° шпагат вперед или в сторону с помощью
10. туловище в горизонтальном положении 360°
11. «фуэтэ» двойной 720° в пассэ

### Гибкость и волны

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью - 360°
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 360°
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 360°
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360°
5. с туловищем в горизонт, с «турляном» нога в сторону с помощью 180°
6. с туловищем в горизонтальном положении нога назад «турлян» 180°
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед нога с помощью
8. наклон туловища вперед, нога в шпагат
9. наклон туловища назад, нога в шпагат
10. один «вертолет» вперед
11. опора на предплечьях, ноги параллельно полу
12. волна с переходом через пальцы от пола
13. волна с переходом через пальцы к полу

### Учебно-тренировочный этап (3-5 год обучения)

Таблица 20

№	содержание материала	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
<b>Практический материал</b>				
<sup>1</sup>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
	1. ОРУ - на все группы мышц	+	+	+
	- строевые и порядковые	+	+	+
	- ходьба и бег в различных направлениях	+	+	+
	2. комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	3. комплекс упражнений на мышцы спины	+	+	+
	4. комплекс упражнений на боковые мышцы.	+	+	+
	5. комплекс упражнений на развитие скоростносиловых качеств	+	+	+
	6. комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)	+	+	+
	7. комплекс упражнения для мышц ног и стоп	+	+	+
	8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+	+

	9. круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+	+
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
	<b>1.Пассивная гибкость:</b>			
	- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки гимн, стенки.	+	+	+
	- наклоны вперед, в сторону, назад из положения- «бабочка», «лягушка»	+	+	+
	- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат	+	+	+
	- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад)	+	+	+
	- (у опоры - боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат	+	+	+
	- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад		+	+
	- махи ( вперед, в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторами		+	+
	- растяжка с колена, тренером-преподавателем	+	+	+
	- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, с помощью тренера-преподавателя		+	+
	- лежа на животе складка назад в захват	+	+	+
	<b>2.Активная гибкость:</b>			
	- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед (5-8 серий по 2-5 сек.)	+	+	+
	- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону ( 5-8 серий по 2-5 сек)	+	+	+
	- 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, держать по 2 сек.		+	+
	<b>3. Вестибулярная устойчивость</b>			
	- 3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360°- любое равновесие на носке	+	+	+
	- 2 переворота вперед, 2-3 вертолета вперед - любое равновесие, не меняя опорную ногу		+	+
	- 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие нога в шпагат			+
	- переворот назад из седа на полу, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище	+	+	+
	- круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+	+
	<b>4.Хореографическая подготовка</b>			
	-деми плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра	+	+	+

	-батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом	+	+	+
	- ронд де жамб партер, в сочетании с поворотами «фуэтэ»	+	+	+
	-гран батман жете из 5 позиций (крестом), с полупальцев, с равновесиями, с переводами ноги кругом по воздуху	+	+	+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+	+
	-средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики	+	+	+
	-народно-характерные и современные танцы( цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.)		+	+
	-«джаз хореография»			+
	-«партерная хореография»	+	+	+
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическое мастерство</b>			
<b>А.</b>	<b>Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>	+	+	+
<b>Б.</b>	<b>Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими</b>			
	<b>Акробатика:</b>			
	- переворот назад толчком 2-мя ногами		+	+
	- перелет с коленей в мост на одну ногу		+	+
	- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно	+	+	+
	- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат		+	+
	- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу	+	+	+
	- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачок »			+
	- различные перелеты из седа на полу	+	+	+
	<b>Упражнение со скакалкой.</b>			
	<b>1 .Специфические группы:</b>			
	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	+	+	+
	в - броски и ловля	+	+	+
	г - броски одного конца (эшапе)	+	+	+
	д - вращения скакалки	+	+	+
	е - работа скакалкой:	+	+	+
	• покачивания	+	+	+
	• круговые вращения	+	+	+
	• движения в виде восьмерки	+	+	+
	• вуалеобразные движения	+	+	+



2. Мастерство (общее требование для всех предметов) - броски и ловли:	+	+	+
- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой		+	+
3. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами	+	+	+
4. прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+	+
5. прыжки с двойным вращением скакалки назад	+	+	+
6. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+
7. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+	+
8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+	+
9. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад	+	+	+
10. «этапе» во время трудности равновесий	+	+	+
11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)		+	+
12. эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности			+
13. эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку			+
14. вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец		+	+
<b>Упражнение с обручем.</b>			
1. специфические группы: 1. перекаты по телу, по полу	+	+	+
2. вращения: вокруг кисти рук или другой части тела вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу	+	+	+
3. броски и ловли	+	+	+
4. проходы через обруч	+	+	+
5. элементы над обручем	+	+	+
6. работа обручем: - покачивания - круговые движения - движения в виде восьмерки	+	+	+
2. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+	+
3. длинный свободный перекат во время полета прыжка		+	+
4. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+	+
5. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью		+	+
6. перекаты бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+	+
7. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+
8. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+	+
9. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси. во время движения или трудности	+	+	+

10. бросок обруча стопой во время трудности или без		+	+
11. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+	+
12. серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела		+	+
13. круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)		+	+
14. отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча {вокруг вертикальной оси}		+	+
15. бросок стопой во время изменения движения или вращения тела		+	+
16. отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без			+
17. в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу		+	+
18. длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне		+	
<b>Упражнение с мячом</b>			
1. Специфические группы:			+
- . броски и ловля	+	+	+
- . отбивы	+	+	+
- свободные перекаты по телу или полу	+	+	+
- работа предмета: выкруты; 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)	+	+	
2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+	+
3. мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+	+
4. тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела	+	+	+
5. серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или	+	+	+
6. ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива	+	+	+
7. серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без	+	+	+
8. активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без	+	+	+
9. отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук	+	+	+
10. тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности		+	+
11. длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+
12. серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью		+	+

13. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка		+	+
14. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без			+
15.длинной свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+	+
16. движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без	+	+	+
17. работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук		+	+
<b>Упражнения с булавами</b>			
1 .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.	+	+	+
2. Использование предмета (Мастерство общие требования для всех предмет)	+	+	+
3. серия мельниц в разных плоскостях и уровнях(минимум-2) без трудности	+	+	+
4. серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела		+	+
5. мельницы во время полета прыжка ( с трудностью или без)		+	+
6. мельницы во время поворота (с трудностью или без)		+	+
7. бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)	+	+	+
8. ассиметричные броски, выполненные с трудностью тела		+	+
9. маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности	+	+	+
10. ассиметрия во время трудности тела	+	+	+
11. перекаты по разным частям тела		+	+
12. небольшие броски, манипуляции, разными частями тела	+	+	+
13. передача булав под ногами во время трудности прыжка		+	+
<b>Упражнение с лентой</b>			
1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 змеек, спиралей)	+	+	+
2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки	+	+	+

3. 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	+	+	+
- 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			+
- 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			+
- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела		+	+
Специальные средства	+	+	+
- Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+
- музыкально-двигательные задания	+	+	+
- танцы	+	+	+
- классический экзерсис	+	+	+

### **Классификационные элементы, рекомендуемые для учебно-тренировочных групп 3-5 годов обучения:**

#### **Прыжки**

1. прыжок шагом в кольцо
2. прыжок шагом толчком двумя
3. прыжок шагом с наклоном туловища
4. прыжок шагом в кольцо толчком 2 ногами
5. прыжок шагом с наклоном туловища толчком 2 ногами

6. шагом с  $\frac{1}{2}$  поворота туловища в полете
7. шагом с  $\frac{1}{2}$  поворота туловища в полете в кольцо
8. «жете ан турнан»
9. «жете ан турнан» в кольцо
10. подбивной прыжок с наклоном туловища назад
11. подбивной прыжок с  $\frac{1}{2}$  поворота туловища в полете ( $180^\circ$ )
12. подбивной прыжок с  $\frac{1}{4}$  поворота туловища ( $180^\circ$ ) в кольцо
13. прыжок «казак» в кольцо
14. прыжок «казак» с  $\frac{1}{2}$  поворота всего тела в полете
15. прыжок «казак» нога выше головы без помощи
16. прыжок в кольцо с  $\frac{1}{2}$  поворота всего тела в полете
17. прыжок в кольцо толчком 2-мя ногами
18. прыжок «ножницы» со сменой ног назад в кольцо
19. перекидной прыжок в шпагат или в кольцо
20. перекидной прыжок в шпагат + кольцо
21. «фуэте» в шпагат
22. «фуэте» в кольцо
23. прыжок «щука», наклон туловища к ногам

### **Равновесия**

1. свободная нога вперед «турлянь» на  $180^\circ$
2. свободная нога вперед «турлянь» на  $360^\circ$
3. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлянь»  $180^\circ$
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлянь»  $360^\circ$
5. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлянь»  $180^\circ$
6. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлянь»  $360^\circ$
7. свободная нога вперед, в сторону без помощи
8. нога назад в шпагат с помощью «турлянь»  $180^\circ$
9. «турлянь» в кольцо с помощью  $180^\circ$
10. равновесие в кольцо с помощью
11. равновесие в шпагат туловище горизонтально в сторону
12. переднее равновесие в шпагат
13. нога вперед  $90^\circ$ , постепенное сгибание опорной ноги
14. турлянь в «казаке»  $180^\circ$
15. «казак», нога вверх вперед с помощью
16. «казак», нога вверх вперед с помощью, постепенное сгибание опорной ноги
17. «казак», нога вверх вперед без помощи
18. на колене, нога вверх (выше головы) без помощи
19. на колене, нога вверх, наклон туловища назад без опоры

### **Повороты.**

1. пассэ- $1080^\circ$
2. нога горизонтально вперед -  $720^\circ$
3. «казак» нога вперед -  $360^\circ$
4. «казак» нога вперед -  $720^\circ$
5. «казак» нога вперед -  $720^\circ$ -постепенное опускание на опорной ноге
  - 1.1. захват вперед в шпагат  $720^\circ$

7. на согнутой ноге, поворот в захват вперед 360°
8. на согнутой ноге, поворот в захват вперед 720°
9. свободная нога назад (арабеск, аттитюд) 720°
10. нога назад с помощью в кольцо 360°
11. прямая нога назад с захватом 360°
12. в кольцо -360° без помощи
13. в переднем равновесии, туловище горизонтально 720°
14. шпагат назад, с туловищем в горизонтальном положении 360°
15. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальном положении на 360°
16. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальном положении на 720°
17. «фуэте» свободная нога в горизонт, положении 2-ной в пасе 720°

### **Гибкость и волны.**

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью - 360°
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 360°
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 360°
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360°
5. с «турляном» нога назад в кольцо без помощи - 180°
6. с движением туловища или ноги, круг
7. турлянь с туловищем в горизонтальном положении, с помощью 360°
8. наклон туловища горизонтально, без помощи с 1 техническим движением
9. наклон туловища горизонтально, без помощи «турлянь» 180°
10. наклон туловища горизонтально, без помощи «турлянь» 360°
11. «заднее» равновесие
12. подъем с пола в «заднее»
13. переворот вперед с четко зафиксированной позицией «заднего» равновесия
14. два «вертолета» подряд вперед
15. один «вертолет» назад

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

Таблица 21

№	Содержание материала	ГСС-1	ГСС-2	ГСС-3	ГВСМ
<b>Практический материал</b>					
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>				
	<b>1. Комплексы для развития скоростно-силовых качеств</b>				
	-Прыжки с двойным вращением за 30" сек; (вперед, назад), на скорость, и на высоту (по 2 серии)	+	+	+	+
	-3 прыжка шагом с 2-ым вращением, толчком одной и двумя ногами. по 3 серии)		+	+	+
	-10 прыжков на правой, левой с 2-ым вращением; (по 2 серии)		+	+	+

-10 пружинистых прыжков с 2-ым вращением (на правой, левой)(по 2 серии)			+	+
<b>2.Комплексы для развития силы</b>				
-комплексы для мышц нижнего брюшного пресса, верхнего и среднего	+	+	+	+
-комплексы для м-ц спины	+	+	+	+
-комплексы для боковых мышц тела	+	+	+	+
-комплексы для силы м-ц рук	+	+	+	+
<b>Нормативы:</b>				
-сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10". 10 раз - 10.0 бал.	+	+	+	+
-из положения в упоре лежа, проходы на руках по кругу за 10"- 5 кругов -10.0 бал.	+	+	+	+
-прогибы назад, лежа на животе за 15" (касание руками ног) 10 раз - 10.0 бал	+	+	+	+
-наклоны назад в стойке на одной, другая махом в шпагат, стоя боком к опоре за 10". 10 раз -10.0 бал.	+	+	+	+
-выпрыгивания из «пистолета» за 10" Юр. - 10 .0 бал.		+	+	+
-двойные прыжки за 30" - 60 прыжков- 10.0 бал.	+	+	+	+
<b>3.Общая выносливость</b>				
1. кросс - 5-8 мин.	+	+	+	+
2.двойные, вращая скакалку вперед, подряд - (не менее 100 шт. - 1 мин.)	+	+	+	+
3.двойные, вращая скакалку назад, подряд - (не менее 50 шт.) - 30"	+	+	+	+
4. скрестные с двойным вращением вперед, назад не менее 50 шт.) - 30"	+	+	+	+
5. серия из прыжков: Двойные подряд – 30 сек. + 30 сек. - просто x 3 серии (итого 3 мин. прыжков) (варианты разнообразить)	+	+	+	+
<b>4. Специальная выносливость</b>				
Выполнение произвольных композиций 2-3 раза с минимальным перерывом;	+	+	+	+
Круговая тренировка при подготовке к соревнованиям -1 вид - отдых -40-60 сек 2 вид - отдых-50-70 сек 3 вид - отдых-60-80 сек 4 вид - отдых-70-90 сек (2,3 круга)	+	+	+	+
<b>5. Комплексы на развитие ловкости</b>				
Выполнение асимметричной работы с двумя разными предметами			+	+
<i>обруч, мяч</i> (разнообразные варианты) -вращение обруча, бросок, ловля во вращение - левой рукой, правой рукой - -«обволакивание» мяча -10 раз;	+	+	+	+
<i>лента, мяч</i> (разнообразные варианты) -бросок ленты, пережат мяча по рукам и груди, высокий бросок мяча, «эшапе» лентой	+	+	+	+

	лента, обруч (разнообразные варианты) вертушки через кисть обручем, большой круг, «эшапе» в боковой плоскости лентой, змейка лентой, большой бросок обруча, прием, вращая его на кисти	+	+	+	+
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
	<b>Пассивная гибкость:</b>				
	1 .растяжка в парах с партнером (вперед в сторону, назад), оказывая сопротивление	+	+	+	+
	2. Махи, после предварительной расгяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом-10-20 раз	+	+	+	+
	3.Махи с утяжелителями (во всех направлениях) 10 раз	+	+	+	+
	4. растяжка силой по 1 мин. между 2-х гимнасток, скамеек ( стульев)	+	+	+	+
	<b>Активная гибкость:</b>				
	-удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя на полупальце 10" x 3	+	+	+	+
	-поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2" x 3	+	+	+	+
	-равновесие с прямой ногой назад 5" x 3	+	+	+	+
	-на носке, - тур лян нога в сторону, на 360 ° (нога в аттитюд, в кольцо, вперед)	+	+	+	+
	<b>Вестибулярная устойчивость:</b>				
	3 кувырка вперед в темпе, стойка на носке одной другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10"(3 серии)	+	+	+	+
	3 прыжка(ноги вместе) с поворотом на 360°, в темпе кувырок вперед, в темпе низкое равновесие, держать 5" (3 серии)	+	+	+	+
	3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5", (3 серии с каждой ноги)	+	+	+	+
	2 перелета «бочкой», на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке - держать 5" (3 серии с каждой ноги)	+	+	+	+
	4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги)	+	+	+	+
	2 перелета «бочкой», на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке - держать 5"( 3 серии с каждой ноги)	+	+	+	+
	4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги)	+	+	+	+
	<b>Хореография:</b>				
	Деми плие и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра, и другими движениями рук;	+	+	+	+
	Батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех напр. в разных вариантах и сочетаниях;	+	+	+	+



	Ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики;	+	+	+	+
	Батманы фондю и фрапе во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях	+	+	+	+
	Релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях с элементами хореографии и художественной гимнастики;	+	+	+	+
	Гран батман жете из 1 и 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях;	+	+	+	+
	Пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями, наклонами;	+	+	+	+
	Адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений;	+	+	+	+
	Маленькие хореографические прыжки: шанжман-депье, жете, ассамблее;	+	+	+	+
	Большие прыжки из художественной гимнастики: шагом, прогнувшись, жете жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо, в шпагат	+	+	+	+
	Народно-характерные танцы, из танцев народов мира - 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачетного урока;	+	+	+	+
	Партерная хореография.	+	+	+	+
3.	<b>Техническая подготовка</b>				
	<b>1. упражнения без предмета:</b>				
	<b>Прыжки:</b>				
	1. шагом в кольцо с наклоном туловища назад	+	+	+	+
	2. шагом с наклоном назад, толчком 2-х ног	+	+	+	+
	3. шагом с наклоном туловища назад	+	+	+	+
	4. шагом в кольцо, толчком 2 ногами	+	+	+	+
	5. шагом со сменой согнутой ногой в кольцо	+	+	+	+
	6. шагом со сменой согнутой, с наклоном туловища назад	+	+	+	+
	7. шагом со сменой прямыми ногами	+	+	+	+
	8. шагом со сменой в кольцо	+	+	+	+
	9. шагом со сменой с наклоном туловища назад	+	+	+	+
	10. «жете ан турнан» «жете ан турнан» с наклоном туловища назад «жете ан турнан» с подбивным «жете ан турнан» с наклоном назад «жете ан турнан» с подбивным в кольцо	+	+	+	+
	11. перекидной в шпагат перекидной в кольцо	+	+	+	+
	12. «щука», ноги в стороны в шпагат с наклоном туловища вперед толчком 2 ног	+	+	+	+
	<b>Равновесия : ( на носке)</b>				
	1. «турляны» 180° нога горизонтально - вперед, в	+	+	+	+
	2. «турляны» 180° нога в захват - вперед, в сторону	+	+	+	+
	3. «турлян» 180 нога в захват назад «турлян» 180 нога в кольцо, «турлян» нога в кольцо без помощи	+	+	+	+
	4. задний шпагат без помощи; равновесие в кольцо без помощи	+	+	+	+

5. боковой шпагат	+	+	+	+
6. переднее равновесие в шпагат переднее равновесие «турлян» 180°	+	+	+	+
7. переднее равновесие «турлян» 360°	+	+	+	+
8. «турлян» 180° в горизонтальном положении	+	+	+	+
9. нога вверх с помощью, (в сторону, назад) постепенное сгибание опорной ноги	+	+	+	+
10. на колене в кольцо без помощи	+	+	+	+
<b>Повороты:</b>				
1. «казак» вперед (в сторону) 720°	+	+	+	+
2. шпагат вперед или в сторону помощью 720°	+	+	+	+
3. шпагат без помощи 720° (вперед или в сторону)	+	+	+	+
4. нога горизонтально в арабеске или аттитюде 720"	+	+	+	+
5. шпагат назад с помощью или кольцо с помощью 720°	+	+	+	+
6. шпагат или кольцо назад без помощи 360°	+	+	+	+
7. шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 360° шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 720°	+	+	+	+
8. на 360° боковой шпагат с туловищем в горизонтальном положении без помощи	+	+	+	+
<b>Наклоны:</b>				
1. нога назад в кольцо без помощи 180° тур лян	+	+	+	+
2. круг ногой с «турляном» 180° с помощью	+	+	+	+
3. нога в сторону (с помощью) туловище горизонтально «турлян» 360°	+	+	+	+
4. нога в сторону (без помощи) туловище горизонтально «турлян» 180°	+	+	+	+
5. круг ногой без помощи	+	+	+	+
6. нога назад с помощью, туловище горизонтально «турлян» 360°	+	+	+	+
7. нога назад без помощи «турлян» 180°	+	+	+	+
8. «турлян» с наклоном туловища вперед 360°	+	+	+	+
9. с вращением, вокруг вертикальной оси 360°	+	+	+	+
10. подъём с пола с поворотом на 180°	+	+	+	+
11. из положения стоя «турлян» а переднем шпагате на 180°	+	+	+	+
12. из заднего шпагата с помощью, наклон назад и смена опорной ноги (0.6)	+	+	+	+
<b>Элементы акробатики:</b>				
1. подъём с пола с четко зафиксированной позицией переднего шпагата	+	+	+	+
2. переворот вперед с четко зафиксированной позицией переднего шпагата	+	+	+	+
3. переворот назад в позицию заднего шпагата	+	+	+	+
4. перелет с коленей в задний шпагат	+	+	+	+
<b>Упражнения с предметами</b>				
<b>Упражнение со скакалкой.</b>				
1. 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 скакалкой:	+	+	+	+
• покачивания	+	+	+	+
• круговые вращения	+	+	+	+
• движения в виде восьмерки	+	+	+	+
• вуалеобразные движения	+	+	+	+
2. Мастерство (общее требование для всех предметов)-броски и ловли:	+	+	+	+
- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой	+	+	+	+
3. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами	+	+	+	+
4. прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед	+	+	+	+
5. прыжки с 2-ным вращением скакалки назад	+	+	+	+
б. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+	+
7. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+	+	+
8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+	+	+
9. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад	+	+	+	+
10. «эшапе» во время трудности равновесий	+	+	+	+
11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)	+	+	+	+
12. эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности	+	+	+	+
13. эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку	+	+	+	+
14. вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец	+	+	+	+
<b>Упражнение, с обручем.</b>				
1. 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	+	+	+	+
	2. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+	+	+
	3. длинный свободный перекат во время полета прыжка	+	+	+	+
	4. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+	+	+
	5. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью	+	+	+	+
	6. перекат бумерангом ( с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+	+	+
	7. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+	+
	8. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+	+	+
	9. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+	+
	10. бросок обруча стопой во время трудности или без	+	+	+	+
	11. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+	+	+
	12. серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела	+	+	+	+
	13. круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)	+	+	+	+
	15. бросок стопой во время изменения движения или вращения тела	+	+	+	+
	16. отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без	+	+	+	+
	17. в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу	+	+	+	+
	18. длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне	+	+	+	+
	<b>Упражнение с мячом</b>				
	1. 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)	+	+	+	+
	2. Использование предмета. Мастерство, (общие	+	+	+	+

	требования для всех предметов)				
	3. мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+	+	+
	4. тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела	+	+	+	+
	5. серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде типу ловле или отталкивания	+	+	+	+
	6. ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива	+	+	+	+
	7. серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без	+	+	+	+
	8. активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без	+	+	+	+
	9. отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук	+	+	+	+
	10. тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности	+	+	+	+
	11. длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+	+
	12. серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью	+	+	+	+
	13. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка	+	+	+	+
	14. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без	+	+	+	+
	15. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+	+	+
	16. движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без	+	+	+	+
	17. работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук	+	+	+	+
	<b>Упражнения с булавами</b>				
	1. 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.	+	+	+	+
	2. Использование предмета (Мастерство общие требования для всех предметов)	+	+	+	+
	3. серия мельниц в разных плоскостях и уровнях (минимум - 2 ) без трудности	+	+	+	+

4. серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела	+	+	+	+
5. мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без)	+	+	+	+
6. мельницы во время поворота (с трудностью или без)	+	+	+	+
7. бросок с вращением 1 -ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)	+	+	+	+
8. асимметричные броски, выполненные с трудностью тела	+	+	+	+
9. маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности	+	+	+	+
10. асимметрия во время трудности тела	+	+	+	+
11. перекаты по разным частям тела	+	+	+	+
12. небольшие броски , манипуляции, разными частями тела	+	+	+	+
13. передача булав под ногами во время трудности прыжка	+	+	+	+
<b>Упражнения с лентой</b>				
1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 зубцов, спиралей)	+	+	+	+
2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки	+	+	+	+
3. 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	+	+	+	+
- 1 или серия «эшапе» во время движения тела или трудности тела	+	+	+	+

**Классификационные элементы, рекомендуемые для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства:**

1. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и модельных тренировок.
6. Закрепление и совершенствование обучающимися технических навыков работы с предметами по следующей схеме:
  - комплексы упражнений с предметами (одинаковыми и разными) для одновременной работы 2-х, 3-х, 4-х, 5-ти человек
  - работа над элементами риска
  - работа над подбором бонусов для индивидуальной программы
  - выполнение сложнокоординированных связок с предметами
7. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям

**Физическая подготовка** – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (на всех этапах спортивной подготовки)

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

**Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения без предметов.** Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

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



**Наклоны с поворотами:** наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

**Для ног:** сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения в паре:** из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

**Упражнения на гимнастической скамейке:** в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным отведением ног назад; стоя с опорой ногой о скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; лёжа на скамейке – поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

**Упражнения на гимнастической стенке:** стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад. Из стойки на одной,

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

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение. Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

### ***Упражнения из других видов спорта***

***Легкая атлетика:*** ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин) бег с изменением скорости. Прыжки в длину с места и с разбега.

***Коньки.*** Фигурное катание – простейшие фигуры и несложные соединения.

***Плавание.*** Плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

***Подвижные и спортивные игры.*** Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.

***Туризм.*** Походы – прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом).

### **Специальная физическая подготовка (на всех этапах спортивной подготовки)**

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

#### **В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:**

1. Координация движений – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.
2. Гибкость – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой.
5. Прыгучесть – скоростно-силовая способность, проявляющаяся в высоте отталкивания.

6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

**Основными принципами СФП** занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно дополнительно выделять разделы специально-двигательной и функциональной подготовки. Специально-двигательная подготовка направлена на развитие способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относятся:

**1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».**

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения.

**2. Координация (согласование) движений тела и предмета.**

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах и тройках.

**3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.**

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа с партнерами

**4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).**

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

**Средствами функциональной подготовки могут быть:**

- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;

- прыжковые серии, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;

- сдвоенные соревновательные комбинации;

- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;

- в виде круговой тренировки;

- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное.

Координация, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств: разминка; на гибкость; на быстроту; на прыгучесть; на координацию; на равновесие; на силу; на выносливость.

Осуществляя СФП, важно использовать и учитывать благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств:

- дошкольный и младший школьный возраст (6-7 лет) – пассивная гибкость;

- младший школьный возраст (8-10 лет) – координация, ловкость, быстрота;

- средний школьный (11-13) – сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие;

- старший школьный возраст (13 лет и старше) – сила и выносливость

### **Особенности развития силы**

Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

*Статическая сила* проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжиманиях, подтягивании, приседах. *Динамическая сила* проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

*Взрывная сила* проявляется в прыжках и метании.

Важно различать абсолютную и относительную силу.

Абсолютная – суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная – сила, приходящаяся на 1 кг веса.

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

### Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей.
2. Сопротивление партнера или самосопротивление.
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи.
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса.
2. На силу мышц ног и туловища.
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

### Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
  - а) выполнение упражнений определенное количество раз или подходов;
  - б) предельное количество – «до отказа».
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время.
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время.
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

### Особенности развития быстроты

Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции.
2. Время одиночного движения.
3. Резкость – быстрое начало.
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
  - а) на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета;
  - б) выбора – что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, вращения тела, перевороты и др.;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирование.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания.
2. Задания выполнять на «свежие силы», непродолжительное время.

3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий – выполнение заданий «с горки», реакция на подвешенный или подаваемый предмет.
2. Выполнение заданий «за лидером».
3. Ориентировки по скорости – подсчет, хлопки, метроном, музыка.
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями.
5. Усложнение условий – «в горку», на «неудобной» опоре, с неудобной и неожиданной подачи.
6. Игровые или соревновательные задания по типу «кто быстрее» и «кто больше».

### **Особенности развития прыгучести**

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

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

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание.
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра.
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений.
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
  - а) приземления – схождение и спрыгивание с возвышения;
  - б) отталкивания – пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
  - в) полетной фазы – прыжковых поз.
5. Прыжки в глубину.
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир.
7. Упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный – повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий – на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

### **Особенности развития координации движений**

Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Средства развития координации:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- исполнение хореографических комбинаций характерных танцев;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

### **Особенности развития гибкости**

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

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды – чем выше, тем лучше;
- суточной периодики – утром она снижена;
- утомления – пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста – дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление – дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;

- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

Новичкам упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем – ежедневно.

### **Особенности развития функции равновесия**

Различают статическое равновесие – в позах и динамическое равновесие – в движениях. Длительность сохранения равновесия – это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же, как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре – на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре – скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора – с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора – движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: вращений тела, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

### **Особенности развития выносливости**

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

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;



- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости: общей – бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание; специальной – длительное выполнение упражнений художественной гимнастики.

Правила развития выносливости:

- работа на фоне утомления;
- постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный – выполнение задания за заданное время;
- повторный – несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный – несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

### Тематический план физической подготовки

Этап начальной подготовки													
Содержание	Часы	Месяц (январь-декабрь)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общая физическая подготовка (в т.ч. теоретическая подготовка)</b>	<b>33</b>	4	4	4	3	3	2	7	6	3	2	1	2
Бег и ходьба. ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	22	2	2	2	1	2	1	4	4	1	1	1	1
Музыкально-сценические и танцевальные игры, подвижные игры	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Этап начальной подготовки													
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>96</b>	6	7	8	8	9	8	8	9	9	8	8	8
<b>На координацию</b> – двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую дифференцировку и согласование движений	4			1		1			1	1			
<b>На гибкость</b> – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>На силу</b> – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	21	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>На быстроту</b> – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений	1		1										
<b>На прыгучесть</b> – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>На равновесие</b> – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Учебно-тренировочный этап													
<b>Общая физическая подготовка (в т.ч. теоретическая подготовка)</b>	<b>51</b>	4	3	4	5	6	5	5	5	4	3	3	4

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	17	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Подвижные игры, игровые упражнения	4					1	1	1	1				
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>159</b>	8	10	11	13	11	10	22	22	10	14	14	14
<b>На координацию</b> – двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую дифференцировку и согласование движений	14			1	1	1	1	3	3	1	1	1	1
<b>На гибкость</b> – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление	49	3	3	3	4	3	3	6	6	3	5	5	5
<b>На силу</b> – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>На быстроту</b> – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений	0												
<b>На прыгучесть</b> – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости	28	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
<b>На равновесие</b> – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре	41	1	3	3	4	3	1	6	6	2	4	4	4
<b>На выносливость</b> - выполнение различных заданий на фоне утомления	3						1	1	1				
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства<sup>1</sup></b>													
<b>Общая физическая подготовка (в т.ч. теоретическая подготовка)</b>	<b>51</b>	4	3	4	5	6	5	5	5	4	3	3	4
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	17	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>159</b>	8	10	11	13	11	10	22	22	10	14	14	14

<sup>1</sup>На этапе высшего спортивного мастерства физическая подготовка осуществляется в аспекте интегральной подготовки гимнасток, сопряженно в процессе технической подготовки и избирательно с учетом индивидуальных особенностей подготовленности спортсменок.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>На координацию</b> – двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую дифференцировку и согласование движений	<b>14</b>			1	1	1	1	3	3	1	1	1	1
<b>На гибкость</b> – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление	<b>49</b>	3	3	3	4	3	3	6	6	3	5	5	5
<b>На силу</b> – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>На быстроту</b> – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений	<b>0</b>												
<b>На прыгучесть</b> – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости	<b>28</b>	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
<b>На равновесие</b> – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре	<b>41</b>	1	3	3	4	3	1	6	6	2	4	4	4
<b>На выносливость</b> - выполнение упражнений на фоне утомления	<b>3</b>						1	1	1				

## **Музыкально-двигательная подготовка (на всех этапах спортивной подготовки)**

**Характер и динамика музыки.** Движение шагом или бегом под музыку различного характера – спокойную, бодрую, веселую и др. Увеличение или уменьшение амплитуды движения в соответствии с силой звука. Характер музыки: спокойная (плавная), оживленная (отрывистая), энергичная (бодрая); отражение характера музыки в движениях.

**Динамические оттенки музыки.** Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки: на форте – ходьба по широкому кругу, на пиано – по маленькому кругу; на форте – строевым шагом; на пиано – мягким шагом, шагом на полупальцах; броски мяча вверх с постепенным увеличением силы и высоты при нарастании и с уменьшением при ослаблении силы звука; движения руками влево и вправо (стоя ноги врозь) и туловищем (с переносом тяжести тела с одной ноги на другую), с постепенным увеличением амплитуды движения и уменьшением в зависимости от силы звука; легкий бег на полупальцах (постепенно увеличивая резкость и силу толчка) с переходом на острый, а затем на высокий бег (в соответствии с силой звука).

Отражение музыкальных акцентов в движении: продвижение простым или вальсовым шагом и резкий поворот в другую сторону на акцент в музыке; пружинные движения ногами и прыжок «выпрямившись» на акцент в музыке и др. Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки.

**Понятие о музыкальной фразе.** Соответствие движений построению музыкальной фразы; упражнения: обозначение конца музыкальной фразы хлопком; изменение направления движения с началом новой музыкальной фразы, на первую фразу – бросок мяча партнеру; на вторую – фразу – обмен местами с партнером и др.

**Понятие о музыкальном предложении.** Упражнения, соответствующие построению музыкального предложения: продвижение шеренгами вперед и назад, изменяя направление движения в соответствии с началом нового предложения (любой марш); продвижение парами (стоя боком друг к другу и держась за руки) под руками впереди стоящей пары (начало движения следующей пары соответствует началу нового предложения); то же, продвигаясь бегом или русским шагом и т.д. (на последние звуки музыкального предложения вся группа отходит назад).

**Темп.** Понятие о темпе, его связь с характером музыкального произведения. Обозначение музыкальных темпов (умеренный – модерато, быстрый – аллегро, медленный – анданте, очень медленный – ларго, ленто, очень быстрый – престо, виваче) и воспроизведение их шагом, бегом.

Различные движения туловищем, ногами, руками в разном темпе. Изменение амплитуды движения в зависимости от темпа. Ускорение и замедление темпа. Изменение характера музыки при перемене темпа.

Упражнения на устойчивость в темпе: продолжение ходьбы, бег, упражнения для рук в заданном темпе, после прекращения музыки. Танцевальная комбинация из шагов польки или вальса на 8 тактов (с музыкой и без музыки), сохраняя заданный темп. Ускорение и замедление ходьбы, бега, прыжков в 2-4 раза. Постепенное ускорение и замедление темпа. Ускорение и замедление музыкальных тем в два раза.

**Метр, размер, такт.** Общие понятия; упражнения: на каждую первую долю такта – хлопок и энергичный шаг, на остальные стоять; на первую долю такта – энергичный шаг, на остальные – уменьшить силу шага; то же на музыкальный отрывок трех- и двухдольного размера и др.; выявление повторяющегося акцента и его периодичности и выделение метрического акцента при шаге ударом ноги (шагать только на сильную долю такта).

Выделение сильных и слабых долей такта. Упражнения: стоя руки вверх – на сильную долю такта резкое опускание рук вниз, на остальные доли – плавное поднятие вверх (при размере 4/4); на сильную долю такта – глубокий присед, на остальные – плавное выпрямление; на сильную долю такта – прыжок с левой ноги на правую, на остальные – два спокойных шага вперед; то же, но меняя ногу (3/4 размер).

**Ритмический рисунок.** Ознакомление с музыкальными длительностями (целая, 1/2, 1/8, 1/16).

Понятие о мелодии. Движения, соответствующие линиям мелодий (на восходящую линию мелодии – из упора присев встать на полупальцы; на нисходящую – из стойки на полупальцах, руки вверху, опуститься на колени и затем перейти в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад).

Выполнение движений более сложного ритмического рисунка с одновременным дирижированием. Свободное исполнение ритмических рисунков, отражающих наиболее яркие черты музыкального примера.

Исполнение на память коротких ритмических рисунков непосредственно после однократного прослушивания музыки. Дополнительно для групп высшего спортивного мастерства прослушивание и анализ музыкальных произведений; принципы подбора музыкальных произведений для произвольной программы; составление небольших комбинаций, исходя из характера и структуры музыкального произведения (фрагмента) средств музыкальной выразительности; совершенствование умения связывать упражнения обязательной и произвольной программ с музыкальной динамикой.

## **Хореографическая подготовка (на всех этапах спортивной подготовки)**

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

Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются 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 осанки, 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 (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

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

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо синтезировать урок хореографии с гимнастическими элементами тела.

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

Классический урок состоит из нескольких разделов:

### **I. *Exercice* (экзерсис) – комплекс движений у станка.**

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. *Demi u grandplié* (дэми и гран плие).
2. *Battement tenduu battement tendujete* (батмантандюибатмантандю-жэтэ).
3. *Rond de jambe par terre* (рондэжамбпартэр).
4. *Battementfondu* (батман фондю).
5. *Battement frappe u battement double frappe*  
(батманфраппэибатмандубльфраппэ).
6. *Rond de jambeenl'air* (рондэжамбанлер).
7. *Petits battements sur le cou-de-pied* (птибатмансюрлеку-дэ-пье).
8. *Battement releventu battement developpe*  
(батманролевэлянибатмандэвлеппэ).
9. *Grand battement jete* (гранбатманжэтэ).

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

Цель маленького *adagio* – освоение и совершенствование новых движений, используемых впоследствии в большом *adagio*. Цель большого *adagio* – развитие танцевальности и выразительности.

**III. *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. При высокой интенсивности хореография помогает эмоционально насытить гимнастическое упражнение.

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 на



спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у 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 них 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-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

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

Поэтому в народно-характерном экзерсисе каждое движение выполняется 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, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным *portdebras* (пор дэ бра). Упражнения у хореографического станка должны быть построены по принципу чередования движений (расслабление–напряжение, резкие–мягкие и т.д.).

Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:

1. *Demi u grandplié* (дэми и гран плие).
2. *Battement tenduu battement tendujete* (батмантандюибатмантандю-жэтэ).
3. *Rond de jambe par terreurond de pied* (рондэжамбпартэрирондэпье).
4. Подготовка к «веревочке» и «веревочка».
5. *Battement fondu*(батман фондю).
6. Упражнения со свободной стопой и *flic-flac* (флик-фляк).

7. Выстукивание в русском характере.
8. *Battement developpe*(батман дэвлеппэ).
9. Выстукивание в испанском характере.
10. *Grand battement jete* (гранбатманжэтэ).
11. *Port de bras* (пордэбра).

**2) Народно-характерные этюды на середине.** Многие движения, изученные 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 урока являются достаточно самостоятельными, и нередко при подготовке спортсменок специалисты применяют только одну из них. Начинать знакомить учеников 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 хореографического станка.

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

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

простейших историко-бытовых танцев, по сути, начинается танцевальная подготовка гимнасток.

### **Техническая подготовка (на всех этапах спортивной подготовки)**

В современной художественной гимнастике используется большое количество упражнений, которые отличаются друг от друга внешней формой, технической сложностью, мерой доступности, условиями выполнения. Однако они имеют общие биомеханические закономерности, которые определяют необходимость и последовательность их освоения.

Логика применения средств технической подготовки является основой будущего исполнительского мастерства гимнасток, поэтому целенаправленное и надежное формирование техники базовых и профилирующих упражнений предполагает системный подход к их освоению.

### **Композиционно-исполнительская подготовка (на всех этапах спортивной подготовки)**

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

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 3 структурные группы тела: прыжки, равновесия, вращения. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

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

- в комбинациях со скакалкой – прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, ловля за два конца с броска, отпускание и ловля одного конца («эшапе»);
- в комбинациях с обручем – перекаты и вращения, вертушки, броски и вход в обруч;

- в комбинациях с мячом – активные отбивы, свободные перекуты, а также круги, выкруты, восьмерки, ловля мяча в одну руку;
- в комбинациях с булавами – мельницы, малые круги и малое жонглирование, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой – змейки, спирали, проходы в рисунок ленты, «эшапе» - вращение палочки во время полета.

## **V. Теоретическая подготовка (на всех этапах спортивной подготовки)**

Цель теоретической подготовки – вооружение спортсменов определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, с учетом возраста и квалификации спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных, видео- и фото-материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся вопросы техники упражнений художественной гимнастики, методики обучения, правил соревнований (таблица 19).

Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов:

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

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

### **2. История развития и современное состояние художественной гимнастики**

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

### **3. Строение и функции организма человека**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка (на всех этапах спортивной подготовки)**

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

#### **5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики**

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

#### **6. Методика проведения тренировочных занятий**

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

#### **7. Психологическая тактическая подготовка гимнасток (на всех этапах спортивной подготовки)**

Сущность психологической и тактической подготовки, их значение, задачи. Характеристика видов предстартовых состояний и методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Средства, виды и формы спортивной тактики, особенности их применения в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Сущность и назначение идеомоторной и психорегулирующей тренировки. Психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

#### **8. Основы музыкальной грамоты**

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

## **9. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.**

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

## **10. Инструкторская и судейская практика, правила судейства, организация и проведение соревнований ( на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства)**

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

## **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (на всех этапах спортивной подготовки)**

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. 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 учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры-преподаватели.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

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

### **Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (на всех этапах спортивной подготовки)**

Текущий контроль.

Промежуточная аттестация в форме оценки уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях.

### План теоретической подготовки гимнасток

Содержание занятия	Расчет учебных часов по группам											
	Этап НП		Учебно-тренировочный этап					Этап СС			Этап ВСМ	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год		
Физическая культура и спорт в России		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5
История развития и современное состояние художественной гимнастики	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Строение и функции организма человека	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5
Общая и специальная физическая подготовка	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5
Методика проведения учебно-тренировочных занятий			0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая и тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Основы музыкальной грамоты	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Правила судейства, организация и проведение соревнований			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах			0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Планирование и учет в учебно-тренировочном процессе			0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1
Режим, питание и гигиена гимнасток	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь		0,5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Зачеты			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Всего:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>



## Учебно-тематический план

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

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	<b>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.</b>
	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

### **11. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.**

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

### **12. Планирование, учет и контроль в учебно-тренировочном процессе.**

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

### **13. Режим, питание и гигиена гимнасток.**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации по режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

### **14. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

## **VI. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка в художественной гимнастике предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменок во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной

подготовки и общего воспитания. Тренеру-преподавателю, работающему со спортсменами на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной достичь высшего спортивного мастерства.

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

Специфика вида спорта накладывает существенный отпечаток на требования к психике спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта и, в том числе, художественной гимнастикой. Специальная психическая подготовленность гимнасток предполагает наличие:

- устойчивости к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- соответствующей степени совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способности к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способности воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- соответствующей степени совершенства пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсменки;
- способности к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции программ, предшествующих реальному действию.

В связи с этим в структуру психологической подготовки в художественной гимнастике включены следующие компоненты:

1. Конкретизация требований к личности спортсменки, занимающейся художественной гимнастикой на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсменки – ее «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решается задача «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в психологической

характеристике спортсменки – «какие качества психики и черты личности» у нее проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юной спортсменки через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсменки к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсменки в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсменки в день соревнований через систему организации ее жизнедеятельности, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана учебно-тренировочной деятельности, рассмотрение последующего периода как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменок.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юной спортсменки по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных – в решении задач, связанных с психологической готовностью гимнастки к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменок позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на гимнастку в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности, и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

В целом в психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);



– психологическую подготовку к соревнованиям – соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умения регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной учебно-тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, учебно-тренировочным нагрузкам и требованиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, монотонной и продолжительной работе. В связи с этим после каждой тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.
2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы.
2. Разъяснения и убеждения.
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов.
4. Самонаблюдение, самоанализ и самоотчет.

5. Изучение специальной литературы.
6. Метод упражнений.
7. Модельные тренировки.

Приемы непосредственной подготовки: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение. Овладение ими происходит постепенно, при длительной и систематической тренировке (таблица 25).

Таблица 25

### Психологическая подготовка непосредственно перед соревнованиями и в дни соревнований

<b>Перед соревнованиями за 7-10 дней</b>
<b>Установка гимнасток на участие в соревнованиях</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уверенность в своих силах</li> <li>• Стремление до конца и уверенно бороться за победу</li> <li>• Оптимальный уровень эмоционального возбуждения</li> <li>• Высокая помехоустойчивость против неблагоприятных влияний</li> <li>• Способность произвольно управлять своими действиями, поведением</li> </ul>
Перед соревнованиями необходимо составить план результатов по выходам и общую сумму баллов
<b>За 1 день до соревнований</b>
Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лёжа идеомоторно повторять 2-3 раза предстоящую композицию. Утром повторить в снаподобном состоянии (и так все дни соревнований)
<b>Непосредственно на месте соревнований, в спортивном зале</b>
Придя в гимнастический зал гимнастки должны размяться и разминкой создать психологическую готовность. Настрой должен быть на успех, а не на избежание неудач. Гимнастки должны быть уверены в себе, проявлять активность в самоподготовке к соревнованию. Разминку выполнять в темпе (или замедленную, в зависимости от нервной системы гимнасток). Разминка групповая, подготавливающая гимнасток на работу вместе, единым целым. Затем проделать все сложные элементы и связки.
<b>Саморегуляция</b>
Каждая из гимнасток должна задать себе 5 вопросов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как я стою? (Скованно, напряженно, подтянуто)</li> <li>• Какова мимика?</li> <li>• Как я дышу?</li> <li>• Какой у меня пульс?</li> <li>• Нет ли дрожи?</li> </ul>
После разминки гимнастки должны сесть в круг и мысленно начать готовить себя к выполнению упражнения. До вызова проделать композицию мысленно. Затем снова встать, дополнительно размяться. Переключить мысленно себя
После вызова следует самоприказ: мы готовы, мы спокойны, мы идем, я готова, я спокойна, я иду

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование

психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Важно с самого начала занятий художественной гимнастикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий.

## **VII. Тактическая подготовка**

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

Тактика — это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования, которая направлена на целесообразную реализацию сил и возможностей спортсменки (группы спортсменок, команды) и на максимальное использование недостатков, промахов соперника.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований в художественной гимнастике.

Различные варианты тактики соревновательной деятельности могут решаться при разном составе участников:

- отдельными спортсменами в индивидуальных видах спорта, имеющими свои индивидуальные задачи и не связанными с другими членами команды (индивидуальная);
- группой спортсменов, имеющих общие задачи и выполняющих одинаковые функции и одинаковую работу в ходе соревновательной деятельности (групповая);
- командой спортсменов, имеющих общие задачи, но выполняющих различные функции в соревновательной деятельности (командная).

Соревновательная борьба в спорте осуществляется с помощью широкого круга разнообразных тактических действий, которые можно разделить на три классификационные группы:

- 1) действия по тактическому анализу, прогнозированию и программированию;
- 2) двигательные действия;
- 3) действия соревновательного поведения.

Все три вида действий выступают в единстве, находятся в тесной взаимосвязи взаимозависимости, и поэтому их раздельное рассмотрение носит во многом условный характер, хотя каждый из видов действий и имеет относительно самостоятельное значение.

Элементами индивидуальной тактики спортсменок в художественной гимнастике являются:

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 расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки;

3) продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены;

4) внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, прически, грима, предмета и пр.;

5) рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья;

б) психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминки наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях достичь максимально возможных спортивных результатов. Наиболее применяемыми групповыми тактическими приемами являются:

1) подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и тактической подготовленностью, исполнительским стилем;

2) выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток;

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 психическими данными;

5) рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей;

б) разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее;

7) внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Чаще всего используют следующие элементы командной тактики:

1) целесообразная расстановка гимнасток в команде – обычно 1-ая стабильная и надежная гимнастка, 2-ая – самая слабая, последняя – самая сильная;

2) подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками. Однако в связи с тем, что большинство соревнований по художественной гимнастике лично-командные, необходимо оптимальное соотношение индивидуальной и командной тактики;

3) подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета;

4) создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке и команде в целом;

5) «ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительности и пр.

Факторы, влияющие на процесс тактической деятельности и на ее эффективность, можно разделить на объективные и субъективные. Среди объективных факторов — собственно структура тактической деятельности, содержащая наиболее существенные элементы, которые могут быть определенным образом увязаны в систему. Основные элементы этой системы - тактические действия и операции. Субъективные факторы - это те индивидуальные особенности спортсмена, которые непосредственно определяют эффективность тактической деятельности, а также особенности индивидуального стиля соревновательной деятельности, который больше проявляется в ее процессуальных, а не результативных характеристиках.

Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности, называется тактической подготовкой.

Различают два вида тактической подготовки: *общая тактическая подготовка* направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха спортивных соревнований в избранном виде спорта; *специальная тактическая подготовка* - на овладение знаниями и тактическими

действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности отдельной гимнастки, группы гимнасток или команды. Особую роль играет прогнозирование основных вариантов изменения ситуации, а также выбор приемов и средств решения тактической задачи и их умелое использование при сбивающем воздействии сильной психической напряженности, физического утомления.

**Тактическая подготовленность** – это результат тактической подготовки, заключающийся в умении гимнастки грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. При этом, специфика художественной гимнастики является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсменки.

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

**Тактические знания** – представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

**Тактические умения** – форма проявления сознания спортсменки, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

**Тактические навыки** – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

**Тактическое мышление** – это мышление спортсменки в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Уровень тактической подготовленности гимнасток зависит от овладения:

1) средствами спортивной тактики (техническими элементами и способами их выполнения);

2) видами спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей);

3) формами спортивной тактики (индивидуальной, групповой, командной).

**Основу тактической подготовленности отдельных спортсменов и групп составляют:**

- владение современными средствами, формами и видами тактики художественной гимнастики;
- соответствие тактики уровню развития художественной гимнастики с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;
- соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (соперники, состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и др.);
- обеспечение взаимосвязи тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности – технической, психологической, физической.

В качестве практического раздела содержания спортивной тренировки тактическая подготовка наиболее полно представлена на этапах, непосредственно предшествующих основным состязаниям, и на этапах между основными соревнованиями.

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино- и видео- просмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта. Формирование практических умений, навыков, тактического мышления осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок и на соревнованиях.

### **VIII. Рабочая программа тренера-преподавателя по художественной гимнастике**

Рабочая программа по этапам и годам спортивной подготовки, в том числе, учебно-тематический план тренера-преподавателя по художественной гимнастике утверждается организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.



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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки при:

- формировании групп спортивной подготовки.
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для проведения учебно – тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя, хореографа-репетитора, тренера-преподавателя по акробатике, тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера-преподавателя, хореографа-репетитора, тренера-преподавателя по акробатике к работе со спортсменами привлекаются и другие специалисты (например: аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку самостоятельно - по представлению старшего тренера-преподавателя организации.

При формировании групп на этапах спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для зачисления в группы спортивной подготовки требуется:

- на учебно-тренировочном этапе – спортивный разряд не ниже III спортивного;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд (уровень) «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России».

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже всероссийского уровня.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов. Планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) зависит, в том числе от периода подготовки к спортивным соревнованиям.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## **Х. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 26,27);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 28);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 26

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
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	комплект	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
11.	Кольца гимнастические	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 (200 х 300 х 40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр (на тренера)	штук	1
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

Таблица 27

### 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	штук	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 (300 и 500 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
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

Таблица 28

### 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	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
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

## XI. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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», «Инструктор по спорту» утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования для тренера-преподавателя, для хореографа-репетитора без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы для тренера-преподавателя по специальности не менее одного года, для хореографа-репетитора без предъявления требований к стажу работы по специальности;

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

На всех этапах спортивной подготовки, лицо, осуществляющее спортивную подготовку, может совмещать должность тренера-преподавателя с должностью хореографа-репетитора с расширением, увеличением объема работ по реализации программы спортивной подготовки при условии имеющегося хореографического образования (подтверждающего документа о квалификации хореографа).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности.

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



Для кадрового обеспечения спортивной подготовки в художественной гимнастике необходима устойчивая система, предполагающая подготовку и переподготовку:

- тренерско-преподавательского состава;
- квалифицированных спортивных менеджеров;
- судей для проведения соревнований;
- квалифицированного персонала для создания и содержания спортивных сооружений;
- спортивных врачей;
- научных сотрудников и специалистов обеспечения сборных команд России;
- волонтеров для проведения крупных спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Для этих целей в качестве базового образовательного учреждения профессионального образования Минспорта России определен Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им.П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), обладающий материально-технической базой и кадровым потенциалом для подготовки необходимых специалистов.

В числе задач подготовки кадров по художественной гимнастике на базе учреждений профессионального образования предусмотрены:

- взаимодействие с образовательными учреждениями профессионального образования по формированию содержания учебных программ дисциплин и практик по специализации «Теория и методика художественной гимнастики» для подготовки выпускников в соответствии с современным уровнем развития художественной гимнастики и потребностями работодателей;
- подготовка и издание необходимой учебно-методической и научной литературы по художественной гимнастике.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Всероссийской федерации художественной гимнастики;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых гимнасток спортивной сборной команды России;
- консультации с опытными специалистами.

Непосредственный контроль деятельности тренерско-преподавательского состава и организации, осуществляющей спортивную подготовку, предполагает

оптимизацию процесса спортивной подготовки гимнасток на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку.

## **ХII. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Аркаев Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: методические рекомендации./Л.Я. Аркаев, Н.И. Кузьмина. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ, 1989. – 28 с.
2. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: методические рекомендации./ Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко.– СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 24 с.
3. Базарова Н.П. Азбука классического танца./ Н.П. Базарова, В.П. Мей.– М.-Л.: Искусство, 1964.
4. Базарова Н.П. Классический танец./Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
5. Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
6. Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
7. Борисов И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов./ И.М. Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский.// Гимнастика: Ежегодник. – 1979, вып. 2. – С. 40-45.
8. Борисова О.О. Питание спортсменов: учебно-методическое пособие./О.О.Борисова// СПб.,2006. – 115 с.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца./А.Я.Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.
10. Венгерова Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие./ Н.Н. Венгерова, О.С. Федорова.– СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.
11. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис.... канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.

12. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А.Винер-Усманова, Е.С.Крючек, Е.Н.Медведева, Р.Н.Терехина. – М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.
13. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие./М.А.Говорова, А.В.Плешкань. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. – 50 с.
14. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д. Гольберг, Р.Р.Дондуковская. – М., 2007. – 236 с.
15. Звягин Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца./ Д.Е. Звягин. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 328 с.
16. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./Л.А.Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.
17. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие./ Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
18. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие./Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
19. Качеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике./Л.Качеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
20. Королев А.А. [Гигиена питания](#). Руководство для врачей/ А.А. Королев.// М., 2016. – 624 с.
21. Костровицкая В.С. Школа классического танца./ В.С. Костровицкая, А.А. Писарев.– Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
22. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике./Т.С.Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
23. Лисицкая Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике./ Т.С. Лисицкая, Б.А. Суслаков, С.А. Кувшинникова.// Гимнастика: Ежегодник. – 1983, вып.2. – С. 69-74.

24. Найпак В.Л. От простого к ложному./ В.Л. Найпак.// Гимнастика: Ежегодник. – 1986, вып. 1 – С. 62-67.
25. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.
26. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
27. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: методические рекомендации./ М.В. Приставкина. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.
28. Самсонова А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В. Самсонова, Е.Н. Комиссарова. – СПб., 2008. – 127 с.
29. Смоленский В.М. Спортивная гимнастика: учебник./ В.М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
30. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте./ Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
31. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
32. Тарасов Н.И. Классический танец./ Н.И. Тарасов. – М.: Искусство, 1971. – 494 с.
33. Терехина Р.Н. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: методическое пособие./ Р.Н. Терехина, Ю.Е. Титов, Л.И. Турищева. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1991. – 32 с.
34. Фирилева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Ж.Е. Фирилева. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.

- 35.Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
- 36.Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
- 37.Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУ по ДМиС, 1991. – 86 с.
- 38.Цаллагова Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков: учебное пособие./ Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. // СПб., 2015 . – 100 с.
- 39.Эстетическая гимнастика: Учебная программа./ Е.С. Айвазова, Е.Ф. Михайлова, В.Б. Михайлова, П.В. Ночевнова. – М.: Всероссийская федерация эстетической гимнастики, 2006. – 832 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890521

Владелец Лорей Михаил Владимирович

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024