



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САХАЛИН»**

Принято на педагогическом совете  
ОГАУ ДО «Спортивная школа «Сахалин»  
Протокол № 1 от «04» 04 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ОГАУ ДО  
«Спортивная школа «Сахалин»  
Е.В. Крючков  
(подпись)  
«05» апреля 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 984 от 15.11.2022 г.

г. Южно - Сахалинск  
2023 г





**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ»  
(ОГАУ «ЦСП»)**

почтовый адрес: улица Хабаровская, 49, офис 401  
г. Южно-Сахалинск, 693000

тел. (4242) 671717

e-mail: [ogaucsp@sakhalin.gov.ru](mailto:ogaucsp@sakhalin.gov.ru)

ОКПО 43118835, ОГРН 1206500000156, ИНН/КПП 6501307643/650101001

---

---

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**о соответствии представленного проекта  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «художественная гимнастика» областного  
государственного автономного учреждения дополнительного  
образования «Спортивная школа «Сахалин»**

«17» 02 2023 года

Проект дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предоставлен на проверку 03.02.2023 года. Автор разработчик Программы Шаронов В.А., старший инструктор-методист отделения спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин».

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

Программа отражает реализацию этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства по культивируемому виду спорта. Срок реализации этапов и годовой объем Программы составляют: этап начальной подготовки – 3 года (1 г.о. – 312 часов (по 6 часов в неделю); 2-3 г.о – 416 часов (по 8 часов в неделю); учебно-тренировочный этап (этап спортивной




специализации) – 5 лет (1 г.о. – 624 часа (по 12 часов в неделю); 2 г.о. – 728 часов (по 14 часов в неделю); 3 г.о. – 780 часов (по 15 часов в неделю); 4-5 г.о. – 936 часов (по 18 часов в неделю); этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (1248 часов в год (24 часа в неделю).

Структура и содержание Программы соответствует требованиям законодательства об образовании и законодательства о физической культуре и спорте Российской Федерации. Программа включает возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, содержит характеристику вида спорта и отличительные особенности учебно-тренировочного процесса по виду спорта, в том числе его программный материал, контрольные и контрольно-переводные нормативы, требования к результатам прохождения программы, материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации программы. Программа содержит объемный методический материал, что поможет тренеру-преподавателю в реализации в программы.

**Заключение:** Представленный областным государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» проект дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» соответствует требованиям федерального стандарта спортивной подготовки, утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», проект составлен с учетом приказа Минспорта России от 22.12.2022 № 1350 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

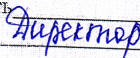
Проект программы представляет собой заверченный документ и рекомендуется к использованию в работе.

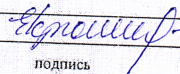
Начальник Управления  
по летним и зимним видам спорта

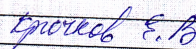
 Т.В. Бодряга

С заключением ознакомлен:

Должность

 Директор





подпись

ФИО

«17» 02 2023 г.





**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САХАЛИН»**

Принято на педагогическом совете  
ОГАУ ДО «Спортивная школа «Сахалин»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ОГАУ ДО  
«Спортивная школа «Сахалин»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Крючков  
(подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 984 от 15.11.2022 г.

г. Южно - Сахалинск  
2023 г



## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	29
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	29
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	31
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	46
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки	47
4.2.	Учебно-тематический план	89
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	96
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	98
6.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	98
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	101
6.3.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	102



## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – «Программа») предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам: «булавы», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье», «групповое упражнение», «многоборье – командные соревнования», «групповое упражнение – многоборье) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 года № 984 (далее – «ФССП»).

Программа разрабатывается в соответствии и на основании следующих нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной



деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 года № 1350 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;

Закон Сахалинской области от 01 апреля 2013 года № 18-30 «О физической культуре и спорте в Сахалинской области».

Устава областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» и других локальных нормативных актов областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин».

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

Программа реализуется для детей и взрослых в областном государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» (далее – Учреждение).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении определяется срок начала и окончания учебно-тренировочного процесса. Срок начала обучения (спортивного сезона) в Учреждении – 01 января календарного года, срок окончания – 31 декабря календарного года.

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

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:

- обеспечение соответствия Программы требованиям ФССП;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;

- совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;

- поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;

- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- спортивный отбор детей;

- сохранение и укрепление здоровья;

- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

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.

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.

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.

При составлении Программы учитывались следующие принципы построения спортивной подготовки:

Направленность Программы на максимально возможные достижения (использование наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и



соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

Единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

Непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа спортивной подготовки, обеспечение преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

Взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление на соревнованиях соответствующего уровня).

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентированный промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является непосредственная связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. В процессе выполнения танцевальных движений с предметами, у детей развиваются музыкальные способности, внимание, зрительная и двигательная память, музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная восприимчивость. Положительные эмоции детей вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на деятельность всех органов, всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы обучающихся.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, различные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разной скоростью и различным напряжением мышц.

Особенностью соревновательной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность, композиция, техническое и артистическое исполнение).

В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменок.



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

Структура системы многолетней подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» предусматривает планирование и изучение материала на следующих этапах.

Таблица 1

Структура многолетней спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Наименование этапа	Краткое обозначение этапа	Период подготовки
начальной подготовки	НП - 1 г.о.	до одного года
	НП - 2 г.о.	свыше одного года
	НП - 3 г.о.	
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТ (СС) - 1 г.о.	начальной специализации (до 3-х лет)
	УТ (СС) - 2 г.о.	углубленной специализации (свыше 3-х лет)
	УТ (СС) - 3 г.о.	
	УТ (СС) - 4 г.о.	
	УТ (СС) - 5 г.о.	
совершенствования спортивного мастерства	ССМ	совершенствования спортивного мастерства

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсмена. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в художественной гимнастике, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		девочки	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			

Этап начальной подготовки	3	6	12-18
Учебно-тренировочный этап	5	8	5-9
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2-3
<b>Для спортивной дисциплины групповые упражнения</b>			
Этап начальной подготовки	3	6	12-18
Учебно-тренировочный этап	5	8	6-11
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	6-11

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитываются следующие принципы:

- учебно-тренировочные группы формируются по виду спорта «художественная гимнастика» по спортивным дисциплинам индивидуальная программа (содержащие в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» - далее индивидуальная программа), спортивным дисциплинам групповые упражнения (содержащие в своем наименовании слова и словосочетания «групповое упражнение», «многоборье – командные соревнования», «групповые упражнения – многоборье» - далее – групповые упражнения);

- учитываются возможности перевода обучающихся из других организаций;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного увеличения количества обучающихся, рассчитанных с учетом наполняемости, указанных в Приложении 1 ФССП;

- учитываться возрастные закономерности, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных норм и требований);

- объемов недельной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраст спортсменов.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

### Максимальный объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
Год подготовки	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период
Количество часов в неделю	6	8	8	12	14	15	18	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	5	5	6	6	6



Общее количество часов в год	312	416	416	624	728	780	936	936	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса допускается:

- объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- 1) Не превышена разница в уровне подготовке обучающихся двух спортивных разрядов или спортивных званий;

- 2) Не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- 3) Обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Тренировочные занятия в Учреждении должны начинаться не ранее 8:00, заканчиваться – не позднее 20:00.

Тренировочные занятия в Учреждении проходят согласно утвержденному в Учреждении расписанию тренировочных занятий групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

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

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в следующих формах:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные;
- иные.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием обучающихся.

Учебно-тренировочные сборы проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных сборах с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Сахалинской области, календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

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



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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и

поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

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.

Учреждение вправе направлять обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на физкультурные и спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, и соответствующих положений (регламентов) об официальных физкультурных и спортивных соревнованиях.

Таблица 5

Минимальные требования объема соревновательной деятельности

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

Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях обучающихся Учреждения осуществляется в соответствии с планом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Сахалинской области, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда. Составляя план соревновательной деятельности, в число которого входят соревнования разного уровня (для



каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, т.к. различается состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Учреждение обеспечивает обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, а также питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении используются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Сахалинской области и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Обучение по Программе осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки, по физкультурным или спортивным мероприятиям, выраженные в часах.

Таблица 6

### Годовой учебно-тренировочный план

Вид подготовки/ и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период
	Недельная нагрузка в часах								
	6	8	8	12	14	15	18	18	24
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах								
	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Наполняемость групп (человек) для спортивной дисциплины индивидуальная программа								
	12-18	12-18	12-18	5-9	5-9	5-9	5-9	5-9	2-3
	Наполняемость групп (человек) для спортивной дисциплины групповые упражнения								
12-18	12-18	12-18	6-11	6-11	6-11	6-11	6-11	6-11	
Общая физическая подготовка	126	166	144	62	68	72	92	92	48
Специальная физическая подготовка	48	66	88	120	172	192	240	240	192
Хореография	42	42	42	126	126	126	126	126	168
Техническая подготовка	60	96	96	230	264	292	356	356	632
Теоретическая подготовка	4	6	6	12	14	14	14	14	16
Психологическая, тактическая подготовка	6	8	8	12	14	14	24	24	30
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	24
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	4	6	6	12
Восстановительные мероприятия	4	6	6	16	24	24	30	30	36
Тестирование и контроль	8	8	8	12	12	12	12	12	18
Участие в соревнованиях	12	16	16	30	30	30	36	36	72
Общее количество часов	312	416	416	624	728	780	936	936	1248

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен проводиться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельно подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

### 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям



многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

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 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, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, 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 способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относятся также и работа с родителями.

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

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь

поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, походы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки, педагогический смысл которых - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не 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 тренер создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних силы 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; открытка, игрушка-символ, бусинки, пуговицы; записка родителям; лакомство; грамота; выдача «хваляшек» - наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала); присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения.

К методам наказания относятся: проявление огорчения тренером; 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.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и следующих основных воспитательных задач:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Профориентационная деятельность		
	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
<b>Здоровьесбережение</b>			
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>	В течение года
	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
	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)	<p>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</p>	В течение года
	Практическая подготовка (участие в	Участие в:	В течение года

	физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- 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;	
<b>Развитие творческого мышления</b>			
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	«Ценности спорта. Честная игра»
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	4.Антидопинговая викторина	По назначению	(«Играй честно»)
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	3.Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»
	5.Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	2.Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»

### 2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой и Годовым учебно-тренировочным планом.

## План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства	Судейская практика	В течение года	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> <p>Понятие о системе оценивания гимнасток, классификация ошибок и сбавки.</p>

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими девочками. Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить тренировочное занятие с группами начальной подготовки и тренировочными группами.

2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.

3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.

4. Получить звание «Юный спортивный судья», «Спортивный судья 3 категории».

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются на основании требований, предъявляемых приказом

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

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 тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, 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.

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, рациональное питание, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия,



обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 1 раза в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, 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 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 или сауна, водные процедуры.

Таблица 10

**Схема применения средств восстановления в недельном микроцикле в период интенсивных тренировочных занятий тренировки**

Дни недели	Перед тренировкой	В течение тренировки	После тренировки	Во время отдыха и в конце микроцикла
Пн., вт. ср.,пт., вс.	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, вибромассаж, гидромассаж). Продукты повышенной ценности.	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Чт.	То же	То же	То же	То же, плюс сауна
Сб.	-	-	-	Активный отдых

Таблица 11

**Технологические режимы физических средств восстановления, используемые в соревновательном периоде подготовки гимнасток**

Физические средства восстановления	Технологические режимы	
	Вариант № 1 (Тонизирующая направленность)	Вариант № 2 (Релаксирующая направленность)
<b>Ручной массаж</b>	Работа выполняется на мышцах и соединительнотканых структурах с использованием приёмов: поглаживание, выжимание, вибрация от 1,5 до 2 мин, растирание от 1 до 2 мин., разминание на мышцах от 2 до 6 мин.	Преимущественное воздействие на соединительнотканые структуры с использованием приёмов: поглаживание, выжимание, вибрация от 1,5 до 2 мин.,

		разминание от 2 до 6 мин. на рабочем сегменте
<b>Гидровоздействия</b>	Давление воды на уровне порога болевой чувствительности (1,3-2,5 атм.), время воздействия – до появления эритемы на массируемом сегменте, температура воды 20°С, продолжительность сеанса -15-17 мин.	Давление воды на уровне болевой чувствительности (1,3-2,5 атм.), время воздействия - до появления эритемы на массируемом сегменте, температура воды 38-40°С, продолжительность сеанса 15-17 мин.
<b>Вибровоздействия</b>	Вибромассаж области спины в сочетании с вибростимуляцией от 10-30 с на верхних и от 15-40 с - нижних конечностях	
<b>Термовоздействия</b>		Температура воздуха 70-90°С, отн. влажность – 10-15 %, выполняется в 2 захода в сауну до обильного потоотделения и первых неприятных ощущений (5-12 мин.)

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.

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 – они 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 медом, морсы с медом. По утрам спортсменам желательно пить напиток с соком лимона и медом. 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-х разовый прием пищи с базовым распределением энергоценности на завтрак и ужин – 25%, обед – 35%, полдник – 15%. При режиме дня, предусматривающем одно, два или три тренированных занятия в день количество приемов пищи увеличивается до 5-6 раз с изменением энергоценности соответственно.

**Питание перед соревнованием** 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 соревнованием перекусом 150-255 мл жидкости.

**Питание в ходе соревнований** предполагает обеспечение необходимым количеством энергии. Целью является поддержание уровня глюкозы в крови. Наиболее общепринятый подход является 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.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

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

Результатом реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных соревнованиях;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической и других видов подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных соревнованиях, формирование навыков соревновательной деятельности;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование общих физических и специальных физических, технической и иных видов подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- обеспечение участия в официальных соревнованиях, совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

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

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная аттестация обучающихся.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступлений, обучающихся на соревнованиях.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающихся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, при наличии вакантных мест.

#### **Основные требования к контролю:**

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных

спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

При проведении аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.




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

Таблица 12

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>Для девочек этапа начальной подготовки до года обучения</b>			
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;



			<p>«3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены;</p> <p>«2» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги согнуты;</p> <p>«1» - в наклоне кисти находятся перед линией стоп, спина округлена, ноги согнуты.</p>
2	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	<p>«5» - касание стоп головы в наклоне назад;</p> <p>«4» - 10 см до касания;</p> <p>«3» - 15 см до касания;</p> <p>«2» - 20 см до касания;</p> <p>«1» - 25 см до касания.</p>
3	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	<p>«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с.;</p> <p>«4» - сохранение равновесия на полной стопе 3 с.;</p> <p>«3» - сохранение равновесия на полной стопе 2 с.;</p> <p>«2» - сохранение равновесия на полной стопе 1 с.;</p> <p>«1» - сохранение равновесия на полной стопе менее 1 с.</p>
			
4	«Мост» из положения лежа	балл	<p>«5» - кисти рук в упоре у пяток</p> <p>«4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см</p> <p>«3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см</p> <p>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 8-15 см;</p> <p>«1» - расстояние от кистей рук до пяток более 15 см.</p>
5	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	<p>«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;</p> <p>«4» - руки согнуты, ноги вместе;</p> <p>«3» - руки согнуты, ноги врозь до 10 см;</p> <p>«2» - руки согнуты, ноги врозь до 20 см;</p> <p>«1» - руки согнуты, ноги врозь до 30 см;</p>
			
6	Шпагат с правой и левой ноги	балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, руки выпрямлены в сторону;</p> <p>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см, руки выпрямлены в сторону, без поворота таза;</p> <p>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см, без поворота таза;</p> <p>«2» - расстояние от пола до бедра 6-10 см, таз развернут;</p> <p>«1» - расстояние от пола до бедра более 10 см, таз развернут.</p>
7	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» - сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.</p>
<b>Для девочек этапа начальной подготовки свыше двух лет обучения</b>			
1	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	<p>«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;</p> <p>«4» - руки согнуты, ноги вместе;</p> <p>«3» - руки согнуты, ноги врозь до 10 см;</p> <p>«2» - руки согнуты, ноги врозь до 20 см;</p> <p>«1» - руки согнуты, ноги врозь до 30 см;</p>
			

2	«Мост» из положения стоя	балл	<p>«5» - «мост» с захватом за голени;</p> <p>«4» - кисти рук в упоре у пяток;</p> <p>«3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см;</p> <p>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см;</p> <p>«1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.</p>
3	Шпагат с правой и левой ноги с опорой высотой 15 см	балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, руки выпрямлены в сторону;</p> <p>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см, руки выпрямлены в сторону, без поворота таза;</p> <p>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см, без поворота таза;</p> <p>«2» - расстояние от пола до бедра 6-10 см, таз развернут;</p> <p>«1» - расстояние от пола до бедра более 10 см, таз развернут.</p>
4	Поперечный шпагат с опорой высотой 15 см	балл	<p>«5» - сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.</p>
5	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	<p>«5» - сохранение равновесия на полной стопе 5 с.;</p> <p>«4» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с.;</p> <p>«3» - сохранение равновесия на полной стопе 3 с.;</p> <p>«2» - сохранение равновесия на полной стопе 2 с.;</p> <p>«1» - сохранение равновесия на полной стопе 1 с.;</p>
6	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалок в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	<p>«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» - вращение выпрямленной рукой 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«2» - вращение выпрямленной рукой, с 3 и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
7	Перевод (выкрут) гимнастической палки или скакалки назад и вперед в основной стойке	балл	<p>«5» - расстояние между руками составляет менее 15 см;</p> <p>«4» - расстояние между руками составляет от 16 до 25 см;</p> <p>«3» - расстояние между руками составляет от 25 до 30 см;</p> <p>«2» - расстояние между руками составляет от 31 до 40 см;</p> <p>«1» - расстояние между руками составляет от 41 см и более.</p>




8	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 согнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
9	Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения 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, стопы 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, стопы оттянуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты, руки приподняты;

Таблица 12

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
<b>Для девочек учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения</b>			
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
2	Поперечный шпагат с опоры высотой 30 см	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим заворотом стоп во внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от линии до паха 10-15 см с поворотом бедер во внутрь.
3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;

			<p>«3» - Фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см</p> <p>«1» - расстояние от линии до паха 10-15 см с поворотом бедер во внутрь</p>
4	И.П. – в вися на гимнастической стенке поднимание ног вверх до касания рейки гимнастической стенки	балл	<p>«5» - 6 раз;</p> <p>«4» - 5 раз;</p> <p>«3» - 4 раз;</p> <p>«2» - 3 раз;</p> <p>«1» - 2 раза и менее</p>
5	<p>Из И.П. лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх</p> 	балл	<p>«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали;</p> <p>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены</p>
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» - 16 раз;</p> <p>«4» - 15 раз;</p> <p>«3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением</p>
7	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая захват разноименной рукой в «кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	<p>«5» - в течение 4 с;</p> <p>«4» - в течение 3 с;</p> <p>«3» - в течение 2 с;</p> <p>«2» - в течение 1 с;</p> <p>«1» - недостаточная фиксация равновесия.</p>
8	Равновесие на одной ноге, другая вперед-в сторону-назад. То же с другой ноги. Фиксация положения на 2 счета.	балл	<p>«5» - нога зафиксирована на уровне головы;</p> <p>«4» - нога зафиксирована на уровне плеч;</p> <p>«3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;</p> <p>«2» - нога параллельно полу;</p> <p>«1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.</p>
9	И.П. – стойка, на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	<p>«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу;</p> <p>«4» - перекаат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; гимнастка не опускается на всю стопу;</p> <p>«3» - перекаат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката, гимнастка не опускается на всю стопу;</p> <p>«2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное</p>



			движение туловищем с потерей равновесия, гимнастка не опускается на всю стопу; «1» - завершение переката на груди, гимнастка не опускается на всю стопу.
10	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращении левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, 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 частей тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
11	Перевод (выкрут) гимнастической палки или скакалки назад и вперед в основной стойке	балл	«5» - расстояние между руками составляет менее 15 см; «4» - расстояние между руками составляет от 16 до 25 см; «3» - расстояние между руками составляет от 25 до 30 см; «2» - расстояние между руками составляет от 31 до 40 см; «1» - расстояние между руками составляет от 41 см и более.
12	Прыжок толчком двумя ногами вверх	балл	«5» - расстояние от пола до ног в прыжке более 20 см; «4» - расстояние от пола до ног в прыжке от 15 до 20 см; «3» - расстояние от пола до ног в прыжке от 10 до 15 см; «2» - расстояние от пола до ног в прыжке от 5 до 10 см «1» - расстояние от пола до ног в прыжке менее 5 см
13	«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.
14	Хореографическая подготовка	балл	Комплекс у станка. Музыкальный такт 4/4 Исходное положение: стоя лицом к станку по 1 позиции. 1. Demi - Plie на 4 счёта. Grand – plie на 4 счёта. 2. Battements tandus 3 раза в сторону правой ногой переход через plie. 3 раза левой ногой в сторону переход через plie. На 8 счётов.

			<p>3. Battements jete крестом по 1 разу правой ногой; крестом по 1 разу левой ногой. На 8 счётов.</p> <p>4. Padebure 4 раза. На 8 счётов. Перевернуться за левую руку к станку.</p> <p>5. Battements fondus 1 раз вперёд; 1 раз в сторону правой ногой. На 4 счёта. 1 раз назад левой ногой; 1 раз в сторону с поворотом лицом к станку; поставить ногу на пол.</p> <p>6. Rond de jambe par terre 4 раза левой ногой. На 4 счёта.</p> <p>7. Arabesque поднять левую ногу назад. Держать 4 счёта.</p> <p>8. Rond de jambe en l'air правой ногой на 90 градусов 4 раза. на 4 счёта</p> <p>9. Grande rond (перевести ногу через гранд ронд) держать в положении Arabesque 4 счёта. Закрыть ноги в 5 позицию.</p>
15	Спортивный разряд		«третий спортивный разряд»
<b>Для учебно-тренировочного этапа 3-5 года обучения</b>			
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 52 см	балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, руки выпрямлены в сторону;</p> <p>«4» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, руки выпрямлены в сторону, расстояние от пола до бедра 1-5 см;</p> <p>«3» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, руки выпрямлены в сторону, расстояние от пола до бедра 6-10 см;</p> <p>«2» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, руки выпрямлены в сторону, расстояние от пола до бедра 10-15 см;</p> <p>«1» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, руки выпрямлены в сторону, расстояние от пола до бедра более 15 см;</p>
2	Поперечный шпагат с опоры высотой 52 см	балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, руки выпрямлены в сторону;</p> <p>«4» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, руки выпрямлены в сторону, расстояние от пола до бедра 1-5 см;</p> <p>«3» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, руки выпрямлены в сторону, расстояние от пола до бедра 6-10 см;</p> <p>«2» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, руки выпрямлены в сторону, расстояние от пола до бедра 10-15 см;</p> <p>«1» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, руки выпрямлены в сторону, расстояние от пола до бедра более 15 см;</p>
3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции	балл	<p>5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз;</p> <p>«4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;</p>

	положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх		«3» - Фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см «1» - расстояние от линии до паха 10-15 см с поворотом бедер во внутрь
4	И.П. – в вися на гимнастической стенке поднимание ног наверх до касания рейки гимнастической стенки	балл	«5» - 10 раз; «4» - 8 раз; «3» - 6 раз; «2» - 4 раз; «1» - 2 раза и менее
5	Из И.П. лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх 	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «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 разведены
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед	балл	«5» - 60 раз; «4» - 50 раз; «3» - 40 раз «2» - 30 раз; «1» - 20 раз и менее.
7	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая захват разноименной рукой в «кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	«5» - в течение 4 с; «4» - в течение 3 с; «3» - в течение 2 с; «2» - в течение 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.
8	Равновесие на одной ноге, другая вперед-в сторону-назад. То же с другой ноги. Фиксация положения на 2 счета.	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.
9	И.П. – стойка, на носках. 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» - перекаат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; гимнастка не опускается на всю стопу; «3» - перекаат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката, гимнастка не опускается на всю стопу; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия, гимнастка не опускается на всю стопу; «1» - завершение переката на груди, гимнастка не опускается на всю стопу.

10	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращении левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, 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 частей тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
11	Перевод (выкрут) гимнастической палки или скакалки назад и вперед в основной стойке	балл	«5» - расстояние между руками составляет менее 15 см; «4» - расстояние между руками составляет от 16 до 25 см; «3» - расстояние между руками составляет от 25 до 30 см; «2» - расстояние между руками составляет от 31 до 40 см; «1» - расстояние между руками составляет от 41 см и более.
12	Прыжок толчком двумя ногами вверх	балл	«5» - расстояние от пола до ног в прыжке более 30 см; «4» - расстояние от пола до ног в прыжке от 25 до 30 см; «3» - расстояние от пола до ног в прыжке от 20 до 25 см; «2» - расстояние от пола до ног в прыжке от 15 до 20 см «1» - расстояние от пола до ног в прыжке менее 15 см
13	«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.
14	3 кувырка вперед в темпе, стойка на носке, другую согнуть вперед, руки вверх, глаза закрыты. Держать 10 сек.	балл	«5» - сохранение равновесия в течение 10 с., без отклонения туловища в сторону; «4» - сохранение равновесия в течение 8-10 с., без отклонения туловища в сторону; «3» - сохранение равновесия в течение 4-8 с., без отклонения туловища в сторону; «2» - сохранение равновесия в течение 1-4 с., без отклонения туловища в сторону; «1» - сохранение равновесия невозможно выполнить.
15	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, колени выпрямлены	балл	«5» - 27 см и более; «4» - 27-24 см; «3» - 20-23 см; «2» - 16-19 см; «1» - менее 15 см.



16	Хореографическая подготовка		<p>Комплекс у станка. Музыкальный такт 4/4 Исходное положение: боком к станку за левую руку, 5 позиция ног, правая рука в подготовительном положении. Preparation: взмах кистью, открыть руку во 2 позицию. На 4 счёта</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi – plie с рукой в 3 позицию; открыть ногу вперёд grand – plie по 4 позиции с рукой, переход на правую ногу. На 8 счётов.</li> <li>2. Battements tandus левой ногой назад 2 раза, рука в 3 позиции, закрыть в 5 позицию ногу. На 2 счёта.</li> <li>3. Battements jete правой ногой вперёд 2 раза.</li> <li>4. Rond de jambe par terre правой ногой (андеор) 2 раза; 3ий раз grande – rond на 90 градусов; закончить правой ногой назад. На 4 счёта.</li> <li>5. Растяжка на правую ногу, прогнуться назад с правой рукой в 3 позиции. На 8 счётов Полуповорот к станку.</li> <li>6. Battements fondus левой ногой на 70 градусов; на releve. 1 вперёд, 1 в сторону. На 8 счётов.</li> <li>7. Rond de jambe en l'air 2 раза андеор/2 раза андедан на 90 градусов. Закрыть ногу в кудепие. На 4 счёта.</li> <li>8. Releve на правой ноге 4 раза (левая нога в кудепие). На 4 счёта.</li> <li>9. Battement frappe 4 раза крестом по 1. На 4 счёта.</li> <li>10. Balancoire 3 раза на 90 градусов (вперёд/назад/вперед). На 4 счёта.</li> <li>11. Developpé в сторону на 4 счёта, grande – rond в arabesque и выход в положение attitude; закрыть ногу назад в 5 позицию. Полуповорот. Всё на 8 счётов.</li> <li>12. Battements releve lent правой ногой вперёд. На 8 счётов.</li> <li>13. Developpé в сторону на 4 счёта, grande – rond в arabesque и выход в положение attitude; закрыть ногу назад в 5 позицию.</li> </ol>
17	Спортивный разряд		«третий спортивный разряд»

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками;

	наклоном назад и захватом за голень		«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим заворотом стоп во внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от линии до паха 10-15 см с поворотом бедер во внутрь.
3	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
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.
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.

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.
7	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с и более; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с; "2" - сохранение равновесия 2 с; "1" - сохранение равновесия 1 с.
8	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; "3" - амплитуда 175 - 160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; "2" - амплитуда 60 - 145 градусов, туловище наклонено в сторону; "1" - амплитуда 145 градусов.
9	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; "3" - амплитуда 160 - 145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
10	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
11	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
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;

			<p>"3" - пережат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках;</p> <p>"2" - завершение пережата на плече противоположной руки;</p> <p>"1" - завершение пережата на спине.</p>
13	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	<p>"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>"4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>"3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>"2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>"1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга</p>
14	Перевод (выкрут) гимнастической палки или скакалки назад и вперед в основной стойке	балл	<p>«5» - расстояние между руками составляет менее 15 см;</p> <p>«4» - расстояние между руками составляет от 16 до 25 см;</p> <p>«3» - расстояние между руками составляет от 25 до 30 см;</p> <p>«2» - расстояние между руками составляет от 31 до 40 см;</p> <p>«1» - расстояние между руками составляет от 41 см и более.</p>
15	Хореографическая подготовка		<p>Комплексе у станка. Музыкальный такт 4/4 Исходное положение: боком к станку за левую руку, 5 позиция ног, правая рука в подготовительном положении.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Port de bras взмах рукой через 1 позицию в 3 и во 2. На 2 счёта.</li> <li>2. Grand – plie по 5 позиции. На 2 счёта.</li> <li>3. Battements fondus правой ногой на 45 градусов; на releve вперед. На 2 счёта.</li> <li>4. Grand Battements fondus с доворотом корпуса в положение экарте вперед в сторону на 180 градусов. На 2 счёта.</li> <li>5. Rond de jambe en l'air 2 раза андеор/2 раза андедан на 90 градусов в положении экарте. На 4 счёта.</li> <li>6. Растяжка на правую ногу в положении экарте вперед, Port de bras с прогибом назад. На 8 счётов. Полуповорот к станку.</li> <li>7. Rond de jambe par terre с левой ноги 3 раза с окончание махом вперед андеор. На 4 счёта / Rond de jambe par terre с правой ноги 3 раза с окончание махом назад андедан. На 4 счёта.</li> <li>8. Battements releve lent вперед. На 4 счёта.</li> </ol>



			<p>9. Grand – Rond назад в arabesque и выход в положение attitude. На 4 счёта.</p> <p>10. Grand – plie по 4 позиции с шага правой ногой на высоких полупальцах. На 4 счёта.</p> <p>11. Battement frappe 3 раза крестом по 1.</p> <p>12. Полуоборот с руками через 3 позицию. Закончить за левую руку в plie в 5 позицию.</p>
16	Техническое мастерство	балл	Обязательное техническая программа
17	Спортивный разряд		«кандидат в мастера спорта»

Для осуществления мониторинга развития специфических координационных способностей гимнасток, необходимых для освоения и выполнения элементов с предметами, рекомендуется применять контрольные упражнения, разработанные на основе базовой техники движений предметами и требований, предъявляемых к ее сложности на различных этапах спортивной подготовки.

Таблица 14

Упражнения для текущего контроля «предметной» подготовленности занимающихся групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Вид многоборья	Содержание контрольных упражнений
Упражнения со скакалкой	<p>Прыжок шагом, вращая скакалку вперед, и прыжок шагом с двойным вращением скакалки.</p> <p>Прыжок выпрямившись с двойным вращением скакалки назад, бросок, кувырок, ловля в две руки с вращением в боковой плоскости.</p> <p>На скачке бросок двух концов скакалки одной рукой, прыжок шагом, ловля двумя руками в прыжок, согнув ноги назад, с двойным вращением скакалки.</p> <p>Бросок скакалки за один конец, разбег, ловля в прыжке, касаясь поочередно одного и другого конца, в одну руку.</p> <p>Бег через скакалку, вращая ее вперед: 1 – бег, 2 – обкрутка правой руки с отпусанием и ловлей левого конца, 3-4 – то же, но с другой, 5 – бег, 6 – бег, руки скрестно, 7-8 – то же</p>
Упражнения с обручем	<p>Бросок обруча в боковой плоскости, поворот на 360 на двух, ловля и сразу же бросок вертикальной вертушкой, ловля за спиной.</p> <p>Бросок обруча в лицевой плоскости, ловля в наклоне назад на одной, другую вперед на носок, продолжая вращение в заданном направлении.</p> <p>Перекат обруча из руки в руку по плечам и прыжке шагом.</p> <p>Прыжок в обруч, вращая его назад, как скакалку, ловля в прыжке в кольцо касаясь, надевая его на себя.</p> <p>Обратный кат обруча по полу, на прыжке шагом отбить его маховой или толчковой ногой, ловля с вертушкой кистью во время горизонтального круга над головой</p>
Упражнения с мячом	<p>Волна на шаге вперед с горизонтальной восьмеркой (двумя последовательными горизонтальными выкрутками), высокое равновесие с перекатом мяча из руки в руку по груди и высокое равновесие на носке с перекатом мяча из руки в руку по плечам.</p> <p>Бросок мяча, кувырок, ловля в наклоне назад, стоя на одной, другую вперед-вверх.</p> <p>Бросок мяча, ловля в прыжке шагом в сторону за спиной.</p> <p>Бросок мяча, «вертолет» (разноименный поворот с наклоном вперед), ловля в перекаат по двум рукам и спине.</p> <p>Последовательные отбивы мяча: кистью, грудью, локтем, голенью</p>

Упражнения с булавами	«Мельница» в лицевой плоскости над головой в высоком равновесии на носке. Мельница в горизонтальной плоскости во время прыжка шагом в сторону. Малое жонглирование из 6 бросков двумя руками на мелком беге вперед и назад. Бросок двух булав под одноименное плечо, кувырок в стойку на одном колене, ловля булав в две руки. Разноплоскостной бросок двух булав одновременно, ловля первой булавой на разбеге, второй в прыжке шагом
Упражнения с лентой	Два поворота на 360 в высоком равновесии и поворот на 720 в аттитюде с опусканием на пятку): 1 – змейка, 2 – спираль, 3 – круги лентой над головой. Волна в высокое равновесие на носке с круговой спиралью лентой в боковой плоскости. Разбег с горизонтальной змейкой над головой, прыжок шагом с передачей ленты под ногами. На скачке бросок ленты за ткань, ловля в прыжке касаясь над головой. На вальсовых шагах в сторону большой лицевой круг перед собой и средний лицевой за головой, обкрутка палочкой кисти и переброска ленты в другую руку перед собой

Примечание. 1. Каждое упражнение выполняется 4 раза подряд поочередно с правой и левой ноги (руки), кроме тех упражнений, в которых чередование нецелесообразно. 2. Каждое упражнение оценивается по действующим правилам соревнований.

Таблица 15

Требования к уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Годы спортивной подготовки		Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	До года обучения	НП - 1 г.о.	-
	Свыше года обучения	НП – 2,3 г.о.	3 юношеский спортивный разряд и выше
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 3-х лет обучения	УТ (СС) – 1,2 г.о.	3 спортивный разряд и выше
	Свыше 3-х лет обучения	УТ (СС) – 3,4,5 г.о.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	-	ССМ	Кандидат в мастера спорта и выше

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

Разработка программного материала основана на специфике вида спорта «художественная гимнастика», особенностях системы соревнований в каждой возрастной группе, возрастной динамики личностных и физических качеств, задач, которые необходимо решать на каждом этапе многолетней подготовки гимнасток.

##### **Этап начальной подготовки (6-7 лет):**

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств, развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся предмет.
4. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
5. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
6. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
7. Формирование потребности в регулярных занятиях художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в соревнованиях внутришкольного и городского уровня.

##### **Учебно-тренировочный этап (8-12 лет)**

1. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
2. Совершенствование физической подготовки (координация, реакции на движущийся объект).
3. Планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок и достижение высокого уровня функциональной подготовленности.
4. Базовая техническая подготовка – освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп.
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений: 6-8 высшей группы сложности и 2-3 сверхсложных и рискованных элементов.
6. Совершенствование хореографической подготовленности –

повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

7. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

8. Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства (13-15 лет)**

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

2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, втроекратно превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов.

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

5. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма). Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.

6. Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;

7. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности (12-14 соревнований в год). Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива кандидат в мастера спорта.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки**

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



Основными документами являются годовой тренировочный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение тренировочного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

Планирование годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

**Микроциклом** называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще подготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводный, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

**Мезоцикл** – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В художественной гимнастике, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Таблица 16

<b>МАКРОЦИКЛ</b>
------------------

<i>Периоды</i>						
Подготовительный			Соревновательный	Переходный		
Общеподготовительный этап	Специальноподготовительный этап					
<b>МЕЗОЦИКЛЫ</b>						
<i>Втягивающий</i>	<i>Базовый</i>	<i>Контрольный</i>	<i>Шлифовочный</i>	<i>Соревновательный</i>	<i>Промежуточный</i>	Структурной регламентации не имеет
Первые недели возобновления занятий после отдыха, гимнастики постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы	Последующие 4-8 недель, содержание тренировок должно быть направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного тренировочного материал	Тренировочная работа сочетается с участием в контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе	Направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности и гимнасток с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях	Включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку		

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки.

На этапах подготовки важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юные спортсмены с самого начала овладели основами техники целостного выполнения упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению особенностей художественной гимнастики.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов первого года обучения по-прежнему главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышения уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение технических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решают задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств обучения осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость заданий разной направленности и нагрузки. На первом этапе

подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по пересеченной местности. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, организуются тренировочные и контрольные соревнования и сборы. Большое внимание уделяется воспитанию моральных и волевых качеств. Применяется методика решения ситуационных задач, проведение тренинговых занятий.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивает стабильно высокий уровень общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсмена к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование тактико-технического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовленности, но и, в большой мере, как восстановительные и стимулирующие процессы и средства подготовки в период острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Переходный период начинается после окончания соревновательного периода. Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху. В переходном периоде следует предусмотреть сохранение уровня общей физической подготовленности, обеспечить активный отдых и укрепление здоровья спортсменов.

Спортивная форма – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности гимнастки на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: приобретение, стабилизации и временной утраты. Это накладывает свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и учебно-тренировочные – в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода. Для художественной гимнастики наиболее характерен типовой

годовой цикл со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют вытягивающий и базовый мезоциклы.

Во вытягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: матчевые встречи, первенства школы.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из вытягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений: 1) традиционной периодизации подготовки гимнасток; 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годовых циклах спортивной подготовки; 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки; 4) динамика роста физической подготовленности; 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годовом цикле.

Таблица 17

## Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты	Направленность работы
1	Физическая	Общая физическая	Повышение общей дееспособности
		Специальная физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок



		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановки и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований.

Для групп спортивного совершенствования предпочтительной является двухпиковая структура годового цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменок в основных соревнованиях года.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов. В подготовительном периоде тренировки решаются следующие основные задачи:

- дальнейшее совершенствование физических качеств;
- овладение трюковыми элементами с предметами, совершенствование технического мастерства при выполнении профилирующих равновесий, поворотов, прыжков и т. п.;

- составление новых композиций индивидуальных и групповых упражнений;
- освоение упражнений обязательной программы;
- воспитание выразительности при выполнении отдельных движений;
- совершенствование танцевальности движений;
- воспитание музыкальности.

Основная направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде - большой объем тренировочных нагрузок (длительные занятия, выполнение большого количества элементов, а затем соединений). Однако гимнастки выполняют и целые комбинации уже освоенных индивидуальных композиций, чтобы быть готовыми к возможным показательным выступлениям и, кроме того, поддерживать на достаточно высоком уровне специальную выносливость.

Подготовительный период принято разделять на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы. Задачи общеподготовительного этапа:

1. Постепенное наращивание физической работоспособности.
2. Восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модальных элементов.
3. Изучение и совершенствование техники соревновательных элементов и соединений.
4. Составление или уточнение соревновательной программы.
5. В психологической подготовке - формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

Типичным для подготовительного периода является повышение уровня ОФП (начальная подготовка) и СФП, освоение программы и ее модернизации (новые элементы, соединения, комбинации в целом).

Основные средства этого этапа: упражнения общей и специальной физической подготовки для развития всех значимых физических способностей;

- хореографическая подготовка соответствующего уровня;
- упражнения без предмета и с предметами;
- элементы, соединения и части соревновательных комбинаций.

Главным направлением в динамике тренировочных нагрузок является постепенное увеличение их объема и интенсивности (плотности) при определяющей роли объема. Темпы роста объема должны превышать темпы роста интенсивности, так как без большого объема разнообразной работы нельзя осуществить разнообразное воздействие на организм гимнастки, что в дальнейшем будет препятствовать максимально возможному росту спортивных достижений. Завершается общеподготовительный период выполнением запланированных нормативов по ОФП и СФП в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности.
2. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Совершенствование техники и выразительности исполнения соревновательных комбинаций.
4. Формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов.
5. Тактическая подготовка – разработка нескольких вариантов исполнения наиболее рискованных элементов и поиск путей исправления возможных ошибок.
6. Интегральная подготовка – проведение контрольных занятий, модальных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Основные средства специально-подготовительного этапа:

хореографические упражнения разминочно-поддерживающего характера;

базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами;

соревновательные элементы, соединения и комбинации;

поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки.

Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становится более специализированной. Особенностью динамики нагрузки на специально-подготовительном этапе является ее возрастание в связи с ростом интенсивности тренировочного процесса, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность гимнасток. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение упражнений, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между прогонами, и заполнением их работой над элементами и соединениями. Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры соревновательного периода.

В кратковременном соревновательном периоде, т. е. при простой структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом становится относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется. Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов.

В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность. Необходимость такой динамики обуславливается тем, что длительная интенсивная тренировка, в принципе, невозможна и это отрицательно скажется на сохранении спортивной формы.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

1. Обеспечение полноценного активного отдыха спортсменов.
2. Сохранение определенного уровня тренированности.
3. Устранение ошибок и недостатков в подготовке гимнасток, выявленных в соревновательном периоде.
4. Определение задач предстоящего цикла.

В переходный период, как правило, планируются активный отдых, физическая подготовка, проводят ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок. Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшении объема и интенсивности, в применении умеренной работы.

Нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках, так как это серьезно затруднит начало следующего цикла. Продолжительность переходного периода 4-6 недель, но может быть короче. Правильное построение переходного периода позволяет гимнасткам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно - педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью гимнасток и их физическим развитием.
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
- спортсмены должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точно выполнять задания тренера. Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.
- особое внимание следует уделять уборке зала.

подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической,



морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в художественной гимнастике бывают при сложных акробатических и прыжковых элементах, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

Таблица 18

Возрастные особенности организма занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
6-7 лет	Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом	
	Позвоночный столб отличается большой гибкостью и не устойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
	Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости
	Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений.
	Регуляторные механизмы сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны	Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер
	Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний

	невелика — до 15 мин	ограничено
	Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой
	Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров
7-11 лет	Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие	
	Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств	Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты
	Значительного развития достигает кора головного мозга, II сигнальная система, слова имеют все большее значение	Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы
	Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения	В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме
11-15 лет	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма	
	Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры	Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки
	Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств	Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Необходимо больше терпения и упорства.
	Неравномерности в развитии сердечно - сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль
	В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям	Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание

15-18 лет	Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно - сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов.
-----------	---

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**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**

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», «закрывающий», «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 маршрутовка. 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 в различных положениях, в различном темпе, с различными

отягощениями, преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.

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

**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 ног в горизонтальной плоскости (из И.П. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

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

**Упражнения на гимнастической скамейке:** в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным отведением ног назад; стоя с опорой ногой о



скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднятие ног и наклоны туловища; лежа на скамейке – поднятие 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 – поднятие согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке – наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

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

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

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

**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**

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 относят:

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

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

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

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

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

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

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

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы

и без снижения качества. 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 (6-10 лет) – координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота;
- средний школьный (11-14) - сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие;
- старший школьный возраст (14 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, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

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:

- Вес собственного тела или его частей;
- Сопротивление партнера или самосопротивление;
- Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
- Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
- Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

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;
  - 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, повороты, перевороты и др.;

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

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; 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;

- 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: поворотов, 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.

### **ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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 создать 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 всебя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической;
- народно-характерный;
- 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 лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;

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

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая



является основой 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 и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубльфраппэ).
6. Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevent и battement developpe (батман ролевэлян и батман дэвлэппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

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. При музыкальном размере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов.

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

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

Таблица 19

### Комплекс хореографических упражнений используемые в классическом экзерсисе у опоры

№ п/п	Название, перевод, описание движения	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения	Сочетание с другими движениями
1	<b>Releve</b> (ролевэ, с фр. - поднимать) - подъем на полупальцы.	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы,	Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на	По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находится в любом,	Различные виды между собой, ритмически, а также с plie, со всеми
2	<b>Plie</b> (плие, с фр. - сгибание, складывание) - приседание.	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу	Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie no II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей	Demi plie (дэми плие, с фр. - половина сгибания) - полуприседание. Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) - полное приседание.	Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса.
3	<b>Battement tendu</b> (батман тандю). "Battement" с фр. - биеение, отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию.	Развивает силу и натянутость ног - коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность.	Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или	V.t. по I позиции. V.t. по V поз. V.t. pour le pied (нур ле пье с фр. - для стопы) - с переходом рабочей ноги сполупальцев на всю стопу обратно. V.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя пополу) - прохождение рабочей ноги через I позицию.	Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).

			закрывания, отсутствие выворотности в стопах.	V.t. в позы. Double b.t. (дубль, с фр. - двойной) - двойное b.t.	
4	<b>Battement tendu jete</b> (батман тандио жэтэ, jete с фр. - бросок) –бросковое движение натянутой ногой на 25°.	Развивает силу и легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе.	Отсутствие фиксированной точки в воздухе, оседания на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса.	V.t.j. по I позиции. V.t.j. по V поз. V.t.j. pour le pied (пур ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. V.t.j. pique (пике, с фр. - укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколовшись, сразу же вновь поднимается на воздух. V.t.j. passe par terre (пасэпар тэр) - рабочая нога проходит через I поз. V.t.j. в позы. Double b.t.j. (дубль) - двойное жэтэ.	Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк).
5	<b>Rond de jambe par terre</b> (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе.	Развитие выворотности в тазобедренном суставе.	Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через I поз. (passe par terre), исполнение passe par terre не на сильную долю музыкального такта.	Rond de jambe par terre в чистом виде. R.d.j. на plie. R.d.j. на 45°. Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб). Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) - бросок ноги рондом.	Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (тамролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevent (батман ролевелян) и с battement developpe
6	<b>Battement fondu</b> (батман фондио, fondu с фр. - тающий) – сложнокординатное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на sou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie.	Развивает силу и эластичность, мышцы ногколенные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность.	Самая грубая ошибка - неодновременная работа обеих ног: приход в demi plie на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на sou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения.	Battement fondu носком впол. V.f на 450 V.f на полупальцах V.f. на полупальцах. V.f. на 90°. V.f. в позы. V.f. с plie-releve (плие-ролевэ). Double b.f. (дубль) - двойной батман фондио.	Все виды между собой, а также с releve, с demi ronde jambe и rond de jambe на воздух, с battement soutenu (батмансутеню), с battement relevent (батман ролевелян), с tombe-soupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), с pas de bourree (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с battement frappe (батман фрэппэ) и battement double frappe, с preparation к tour (препарасьон к туру) и tour.
7	<b>Battement soutenu</b> (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) - относится к группе "текучих" battement. Рабочая нога через проходящее положение sou-de-pied вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользит по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в акценте: при исполнении b.f.	Назначение то же, что и у battement fondu.	Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является неодновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f.	Battement soutenu носком впол. V.s. с подъемом на полупальцы. V.s. на 45°. V.s. на 90°. B.S. В ПОЗЫ.	Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevent (батман ролевелян), с battement frappe и battement double frappe.
8	<b>Battement frappe</b> (батман фрэппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о	Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и	Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра:	Battement frappe носком впол. V.fr. на 25°. V.fr. на 45°.	Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и

	циколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя.	подвижность стопы и коленного сустава.	работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения.	V.fr. на полупальцах. V.fr. с подъемом на полупальцы. V.fr. в позы. V.fr. с опусканием в demiplie. V.fr. с сокращенной стопой. Battement double frappe - двойное фрэппэ - в основе движения лежит petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье).	battements outenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour.
9	<b>Rond de jambe en l'air</b> (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, выпячивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en l'air endehors (ан дээр, с фр. - наружу), спереди-назад - rond de jambe en l'air en dedans (ан дэдан, с фр. - вовнутрь).	Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги, подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава.	Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на опорном бедре, "скошенный" подъем рабочей ноги.	Rond de jambe en l'air в чистом виде. R.d.j. en l'air на полупальцах. R.d.j. en l'air с plie-releve (плие-ролевэ). Double r.d.j. en l'air (дубль рон дэ жамб ан лер) - двойной.	Все виды между собой ритмически, а также с temps releve (там ролевэ) на 45° - preparation к r.d.j. en l'air, с demi rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер), с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман), с preparation к tour и tour.
10	<b>Petit battement sur le cou-de-pied</b> (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. - маленькие батманы на уровне циклотки) - перенос рабочей ноги с учебного cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до Позиции.	Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закреплённом верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность.	Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплён, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки.	Petit battement на целой стопе. Р.Б. на полупальцах.	Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (пор дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, с battement battu (батман батю, battu с фр. - битый), с battement frappe (батман фрэппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour.
11	<b>Battement relevent</b> (батман ролевэлян, с фр. - медленный подъем ноги) - медленное поднятие натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше.	Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе.	Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облакачивание на палку.	Battement relevent на 45°. V.rel. на 90°. V.rel. выше 90°. V.rel. с подъемом на полупальцы. V.rel. в позы.	Battement relevent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлэппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер).
12	<b>Battement developpe</b> (батман дэвлэппэ, developpe с фр. - разворачивать) - мягкое, медленное вынимание ноги через passe (пассэ) на 90° и выше во все направления.	Развивает силу ног, шаг, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы.	Рабочая нога вынимается низом ноги, как можно дольше удерживая выворотное колено на passe, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облакачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги.	Battement developpe в чистом виде. <u>V.developpe passe</u> (дэвлэппэ пассэ, passe с фр. - проходить) - переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз. <u>V.dev. на полупальцах.</u> <u>V.dev. в позы.</u> <u>V.dev. с demi rond de jambe (с половиной круга).</u> <u>V.dev. с plie-releve (плие-ролевэ).</u> <u>V.dev. с plie-releve и demirond de jambe.</u> <u>V.developpe ballote</u> (балэтэ, с фр. - качаться) - переход ноги с dev. Вперед на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах. В момент dev. корпус откидывается в противоположную от ноги сторону.	Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с battement relevent, с demi rond de jambe и grand rond de jambe (гран рон дэ жамб), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер) на 90° , с различными port de bras (пор дэ бра), наклонными и перетгибами корпуса, с preparation к tour и tour.

				<p><u>B.dev. с коротким balance</u> (бальянс, с фр. - качать) – в момент нахождения ног в воздухе нога немного припускается и тут же поднимается обратно, движение резкое.</p> <p><u>B.Developpe balance</u> с быстрым demi rond (de-ci,de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. –туда-сюда) - находящаяся в воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое.</p>	
13	<p><b>Grand battement jete</b> (гран батман жэтэ, с фр. - большой бросок ногой) – мах ногой на 90° и выше, исполняется в все направления.</p>	<p>Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг.</p>	<p>Бросок должен выполняться изом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседая на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облакачиваться на палку, не должно быть "завалов" на большой палец опорной ноги.</p>	<p>Grand battement jete в чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр. - точка) - после g.b.j. рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется.</p> <p>G.b.j. с подъемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы.</p> <p>G.b.j. с быстрым developpe - мягкий батман.</p> <p>G.b.j. balance (бальянс, с фр. - качать) - grand battement спереди назад и обратно через passe par terre (пассэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - меняя направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги.</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с releve, c plie, c battement tendu, c port de bras, c preparation (препарасьон) к tour и tour.</p>

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит проблема: в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необходимых элементов наивысшей трудности. Поэтому часто просто не до хореографических изысков, хотя эмоционально насытить упражнение, конечно, нужно.

В народно- характерном танце музыка и движения конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоциональной яркости и выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не будет танцевать 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 учебно-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 (экзерсисе у станка). Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классического. Цель народно-характерного экзерсиса: 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 присогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным port de bras (пор дэ бра). Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье).
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 дэвлёппэ).
9. Выстукивание в испанском характере.
10. Grand battement jete (гран батман жэтэ).
11. Port de bras (пор дэ бра).

2) Народно-характерные этюды на середине. Многие движения, 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.

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 станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнениями.

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.

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

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

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

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;
- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;
- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец

ленты.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В современной художественной гимнастике используется большое количество упражнений, которые отличаются друг от друга внешней формой, техникой 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.

В таблице 16 дан перечень специально-подготовительных и соревновательных средств спортивной тренировки, необходимый для освоения на этапах технической подготовки, являющихся фундаментальными для формирования технической подготовленности.

Таблица 20

#### Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Пружинные движения</b>	Ногами	На двух, одной, поочередно
	Целостно	Всеми частями тела
	руками	Во всех направлениях, одно – и разноименно
<b>Расслабления</b>	Простые	
	Посегментные	
	Стеkanie	
<b>Волны</b>	Вперед	Руками, туловищем, целостно
	Обратные	
	Боковые	
<b>Взмахи</b>	Передне-задние	Руками, туловищем, целостно
	боковые	
<b>Наклоны</b>	По направлению	Вперед, назад, в сторону, круговые
	По амплитуде	45, 90, 135 градусов и ниже
	По И.П. или опоре	На двух ногах, на носках
		На одной ноге, носке
		На коленях, на одном колене
В выпадах		
<b>Равновесия</b>	По направлению наклона туловища	Передние, боковые, задние
	По амплитуде наклона	Высокие, горизонтальные (90 градусов) и низкие (135 градусов)
	По амплитуде отведения свободной ноги	45, 90, 135, 180 градусов
	По положению свободной ноги	Прямая и согнутая
	По способу удержанию свободной ноги	Пассивное, активное
	По способу опоры	На всей стопе, на носке, на колене
<b>Повороты</b>	По способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в

		противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	По позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	По продолжительности	90, 180, 360, 540, 720, трех-, четырех оборотные
<b>Прыжки</b>	Толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	Толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	Толчком одной, приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	Толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	Толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , «бедуинский»
Толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной	
<b>Акробатические элементы</b>		
<b>а) статические положения:</b>		
мосты	На двух и одной ногах, руках	
шпагаты	На правую, левую ногу, поперечный	
упоры	Стоя, сидя, лежа	
стойки	На лопатках, груди, предплечьях, руках	
<b>б) динамические движения:</b>		
перекаты	По направлению	Вперед, назад, в сторону
	По положению тела	В группировке, согнувшись, прогнувшись
	По направлению	Вперед, назад
	По положению тела	В группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	По соединениям	В стойку на голове, в стойку на руках
Перевороты (медленные темповые)	По направлению	Вперед, назад, в сторону
	По способу опоры	Через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	По направлению	Вперед, назад, в сторону
	Без и с поворотом вокруг продольной оси – «твист»	
	Однооборотные и 2-4 оборотные	



<b>Партерные элементы</b>		
Седы	Обычный, на пятках, бедре, ноги врозь, углом	
Упоры	Присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
Положения лежа	На спине, животе, боку	
Движения	Повороты, переползания, перекаты	
<b>Ходьба и бег спортивные виды ходьбы</b>	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
Спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
<b>Танцевальные элементы</b>		

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

Таблица 21

#### Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Броски и переброски</b>	Прямые	Боковые, лицевые, горизонтальные
	Обводные	Под руку, ногу, плечо, за спину
	Крученые	Под различными осями
	Нетипичным захватом	Ногой (ногами), за конец, середину, конец и середину предмета
	Двух предметов	Параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
<b>Отбивы</b>	Об пол	Вперед, назад, в сторону
	телом	Кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
<b>Ловли</b>	Простые	Вперед и над собой, сбоку
	Обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
	Сложные	В перекал, обкрутку, вращение и др.
	Нетипичным хватом	На ногу, на туловище, за конец, за середину предмета
<b>Передачи</b>	Простые	Перед собой, над собой
	обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
<b>Перекаты</b>	По полу	Вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	По телу	По кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища ног, в разных плоскостях
<b>Вращения</b>	На руках	На кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	На туловище	Без и со смещением

	На ногах	На двух и одной, свободной и опорной
<b>Вертушки</b>	На полу	Без и со смещением
	На теле	На руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
<b>Обкрутки</b>	Рук (и)	Кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	Туловища	Шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	Ног (и)	Стопы, голени, всей ноги
<b>Фигурные движения</b>	Круги восьмерки	Малые, средние и большие в разных плоскостях
	Спирали, змейки, мельницы	Вертикальные, горизонтальные и круговые, в разных плоскостях
<b>Прыжки через предмет</b>	С 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	Вперед, назад, в сторону: с различным положением тела
	Через движущийся предмет	Катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
<b>Элементы с входом в предмет</b>	Надеванием	Махом вперед, назад внутрь и наружу
	Набрасыванием	Горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону
	Шагом, прыжком	В специально подготовительный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
<b>Складывание предметов</b>	Соединением концов поочередными перехватами	Перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	Задеванием части тела обкручиванием	Рук (и), ног (и), туловища

В таблице 19 представлен программный материал технической подготовки для групп начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа.

Таблица 22

**Программный материал для практических занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах**

Основные средства	Возраст обучающихся			
	6-7 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
<b>Базовая техническая подготовка</b>				
Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+	+
Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+		
Маховые упражнения	+	+		
Круговые упражнения	+	+		
Пружинящие упражнения	+	+		
Упражнения в равновесии	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+
<b>Специальная техническая подготовка</b>				
<b>Виды шагов:</b>				
на полупальцах	+			
мягкий	+			
высокий		+		
острый			+	
пружинящий	+			
двойной (приставной)	+			
скрестный		+		
скользящий		+		
перекатный		+		
широкий			+	+
галоп		+		+
польки		+		+
вальса		+		

<b>Виды бега:</b>				
на полупальцах	+			
высокий			+	+
пружинящий			+	+
<b>Наклоны:</b>				
а) стоя:				
вперед	+			
в стороны (на двух ногах)	+			
в стороны (на одной ноге)			+	
назад (на двух ногах)	+	+		
назад (на одной ноге)				+
б) на коленях:				
вперед, в стороны, назад			+	+
<b>Подскоки и прыжки:</b>				
а) с двух ног с места:				
выпрямившись	+			
выпрямившись с поворотом от 45° до 360°			+	+
из приседа	+	+	+	+
разножка (продольная, поперечная)	+	+	+	+
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	+	+	+	+
б) с двух ног после наскока:				
прыжок со сменой ног в III 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				+
широкий, сгибая и разгибая ногу				+
д) подбивной в кольцо				+
<b>Упражнения в равновесии:</b>				
стойка на носках	+			
равновесие в полуприседе	+			
равновесие в стойке на левой, на правой			+	+
равновесие в полуприседе на левой, на правой			+	+
переднее равновесие	+	+		
заднее равновесие				+
боковое равновесие				+
<b>Волны:</b>				
волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны	+	+	+	+
боковая волна				+
боковой целостный взмах				+
<b>Вращения:</b>				
переступанием	+			
скрестные	+			
одноименные от 180 до 540°				+
разноименные от 180 до 360°				+
кувырок назад	+	+		
кувырок боком	+	+		
длинный кувырок				+
<b>Стойки:</b>				
на лопатках	+			
на груди			+	+

махом на две и на одну руку			+	+
<b>Упражнения с мячом:</b>				
а) махи (во всех направлениях), круги (большие, средние)	+	+		
б) передача:				
около шеи и туловища		+	+	+
над головой и под ногами		+	+	+
в) отбивы:				
однократные и многократные		+	+	+
со сменой ритма		+	+	+
разными частями тела			+	+
г) броски и ловля:				
низкие (до 1 м) двумя руками	+			
средние (до 2 м) двумя и одной рукой			+	+
высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками			+	+
д) перекаты:				
на полу	+		+	+
по телу			+	+
<b>Упражнения со скакалкой:</b>				
а) качание, махи:				
двумя руками	+	+		
одной рукой		+		
б) круги скакалкой:				
два конца скакалки в двух руках		+		
скакалка сложена вдвое		+	+	+
один конец скакалки середина в другой			+	+
в) вращение скакалки:				
вперед и назад		+	+	+
скрестно вперед и назад		+	+	+
двойное вперед и назад			+	+
г) броски и ловля скакалки:				
одной рукой - сложенной вдвое, четверо			+	+
одной рукой прямую скакалку			+	+
двумя руками из основного хвата обвивание и развивание вокруг тела		+	+	+
д) передача около отдельных частей тела		+	+	+
е) «мельницы»:				
в лицевой плоскости			+	+
поперечная			+	+
горизонтальная			+	+
<b>Упражнения с обручем:</b>				
а) махи:				
одной и двумя руками во всех направлениях			+	+
б) круги одной и двумя руками вверх и вниз			+	+
в) вращения одной рукой вокруг туловища (тали)и			+	+
г) перекаты по полу в различных направлениях:			+	+
с вращением			+	+
д) броски и ловля:			+	+
одной рукой вверх после маха или круга			+	+
одной рукой вперед			+	+
е) вертушки однократные и многократные			+	+
ж) пролезание в обруч:			+	+
обруч в руках			+	+
обруч катится			+	+
з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)			+	+
<b>Упражнения с лентой:</b>				
махи, круги, восьмерки			+	+
змейки			+	+
спирали			+	+



передачи			+	+
<b>Упражнения с булавами:</b>				
махи		+	+	+
круги		+	+	+
постукивания		+	+	+
«мельницы»		+	+	+
<b>Специальные средства</b>				
<b>Музыкально-двигательное обучение:</b>				
воспроизведение и характер музыки через движение	+			
распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+	+
музыкальные игры	+	+		
музыкально-двигательные задания	+	+	+	+
танцы	+	+	+	+
классический экзерсис		+	+	+

В приложении 1 к Программе представлен программный материал технической подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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:

- 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 умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1) формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы;

2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

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;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психологических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Ввиду объёмности задач психологической: подготовки целесообразно специально планировать их решение опираясь на общепринятое деление годового их решение, цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Ниже приводится план-схема психологической подготовки в годовом цикле тренировки.

Таблица 23

### Пространство основных соревновательных состояний

№	Состояние	Краткая характеристика	Причины возникновения
1	Оптимальное боевое состояние	Уверенность-энергия-контроль за мышечным тонусом, за движениями- быстрое включение в ситуацию	Пик развития (оптимум) функций организма, высокая мотивация достижения результата
2	Предстартовое благодушие	Недооценка ситуации, переоценка себя энергия снижена — тонус мышц снижен, движения замедлены — отстраненность от ситуации	Отсутствие оптимума функций организма, посторонняя мотивация, сверхудовлетворенность
3	Предстартовая апатия	Равнодушие-энергия низкая — тонус мышц низкий, движения укорочены — желание «уйти из ситуации»	Перерасход энергии, мотивация избегания неудачи
4	Предстартовая лихорадка (стресс)	Страх, тревога — избыток энергии — тонус мышц высокий, движения хаотичные — сильное желание немедленно изменить ситуацию	Сильное возбуждение, очень высокая мотивация: А — достижения (агрессия) Б — избегания (тревога)
5	Психосоматический срыв (потеря контроля над собой в ходе соревнования)	Паника, обида — энергия неуправляемая — тонус мышц снижен, движения неуправляемые, судорожные — невозможность действовать по ситуации.	Преждевременная мысль о достижении победы на пике соревновательного напряжения

6	Болевой финишный синдром	Жалость к себе, страх боли — нехватка энергии — одеревенение и тяжесть мышц — желание все бросить, не бороться	Предыдущий негативный опыт переживания острого утомления и боли, приведши к плохим результатам
---	--------------------------	--	--

Особенности соревновательных состояний являются важной информацией как при планировании и организации психологической подготовки к соревнованию, так и при рефлексивном анализе спортсменом возникших у него проблемных соревновательных ситуаций. Таким образом, максимального спортивного результата может достичь спортсмен, соответствующий определенной психологической модели, описывающей его мотивацию, свойства нервной системы, особенности темперамента, психические состояния, способность к произвольной саморегуляции.

Таблица 24

## Особенности психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: • изменение мыслей по желанию • подчинение самоприказу • успокаивающая и активизирующая разминка • дыхательные упражнения • идеомоторная тренировка • психорегулирующая тренировка • успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

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

Таблица 25

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

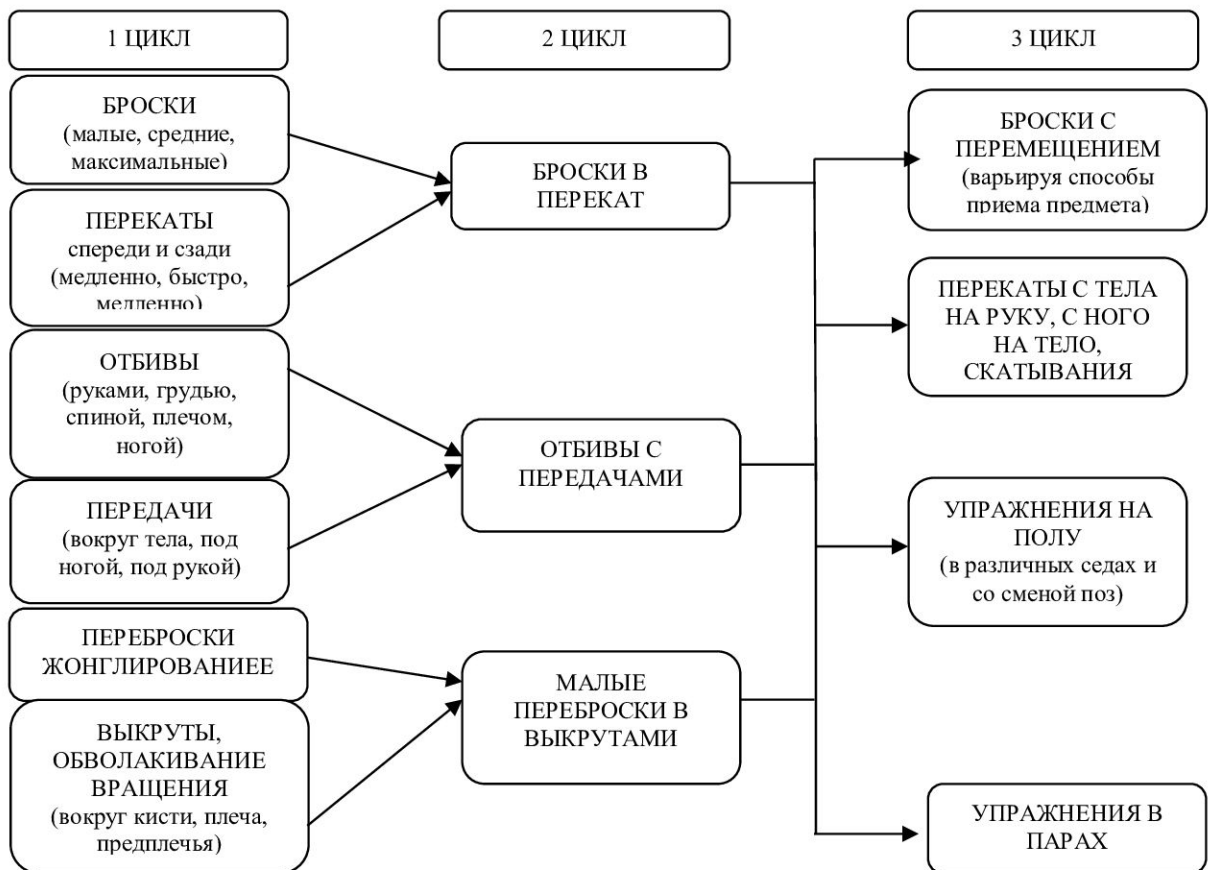
Перед соревнованиями за 7-10 дней
<p>Установка гимнасток на участие в соревнованиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Уверенность в своих силах</li> <li>● Стремление до конца и уверенно бороться за победу</li> <li>● Оптимальный уровень эмоционального возбуждения</li> </ul>



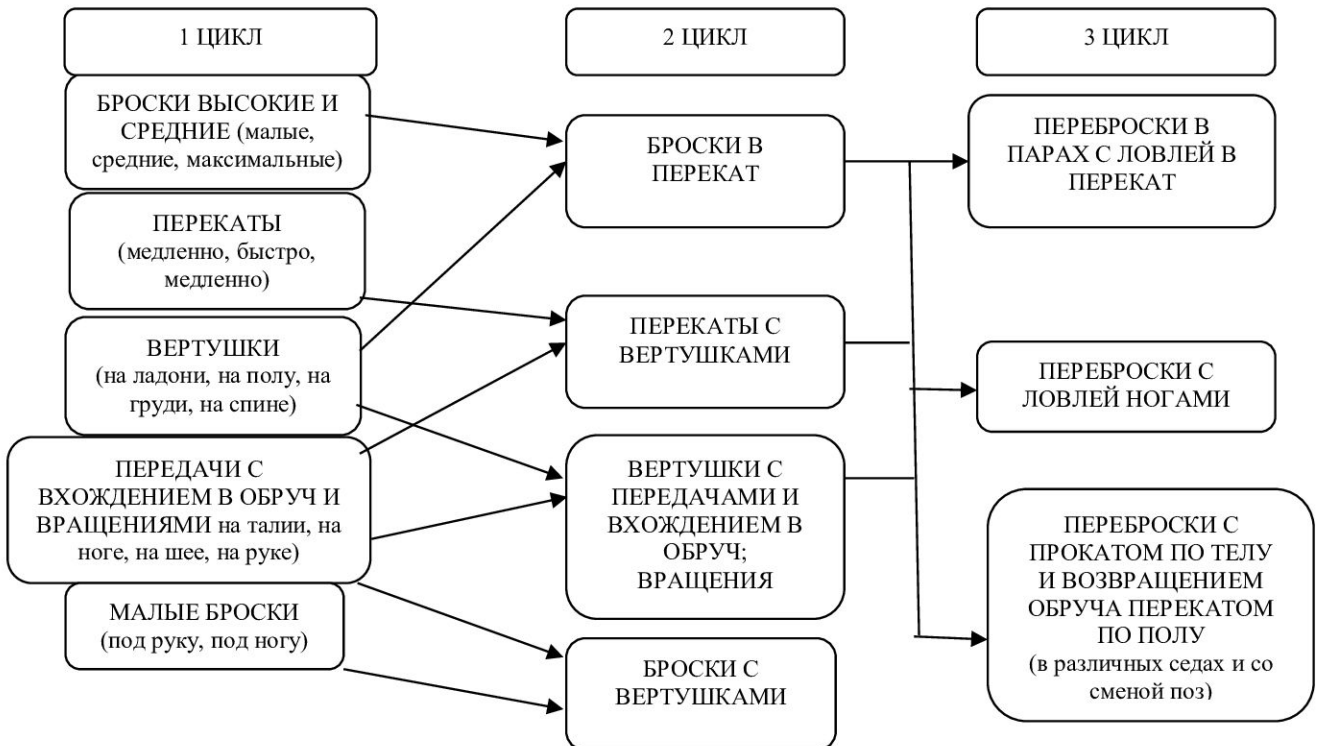
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Высокая помехоустойчивость против неблагоприятных влияний</li> <li>● Способность произвольно управлять своими действиями, поведением</li> </ul>
Перед соревнованиями необходимо составить план результатов по выходам и общую сумму баллов
<b>За 1 день до соревнований</b>
Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лежа 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. Мотивация должна 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.
<p>Саморегуляция.</p> <p>Каждая из гимнасток должна задать себе 5 вопросов:</p> <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 к меня пульс?</li> <li>● Нет ли дрожи?</li> </ul>
После разминки гимнастки должны сесть в круг и мысленно начать готовиться к выполнению упражнения. До вызова проделать композицию мысленно. Затем снова встать, дополнительно размяться. Переключить мысленно себя.
<b>После вызова</b>
Следует самоприказ: мы готовы, мы спокойны, мы идем, я готова, я спокойна, я иду.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего спортивного сезона, на каждом занятии. Тренер 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 тренировочных заданий.

## СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ УРОКОВ С МЯЧОМ



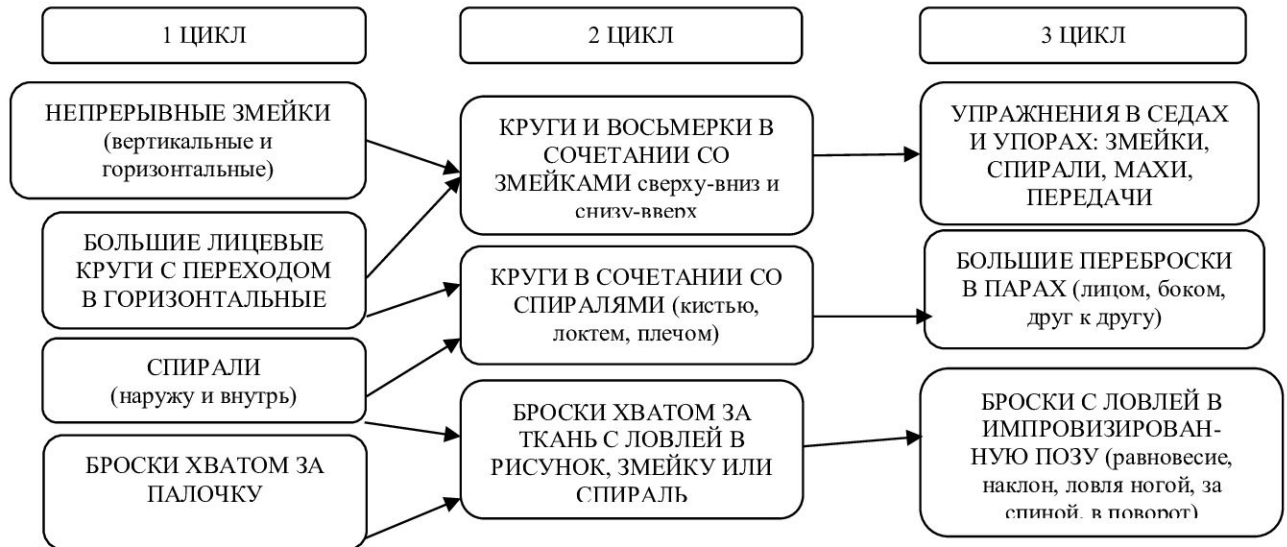
## СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ УРОКОВ С ОБРУЧЕМ



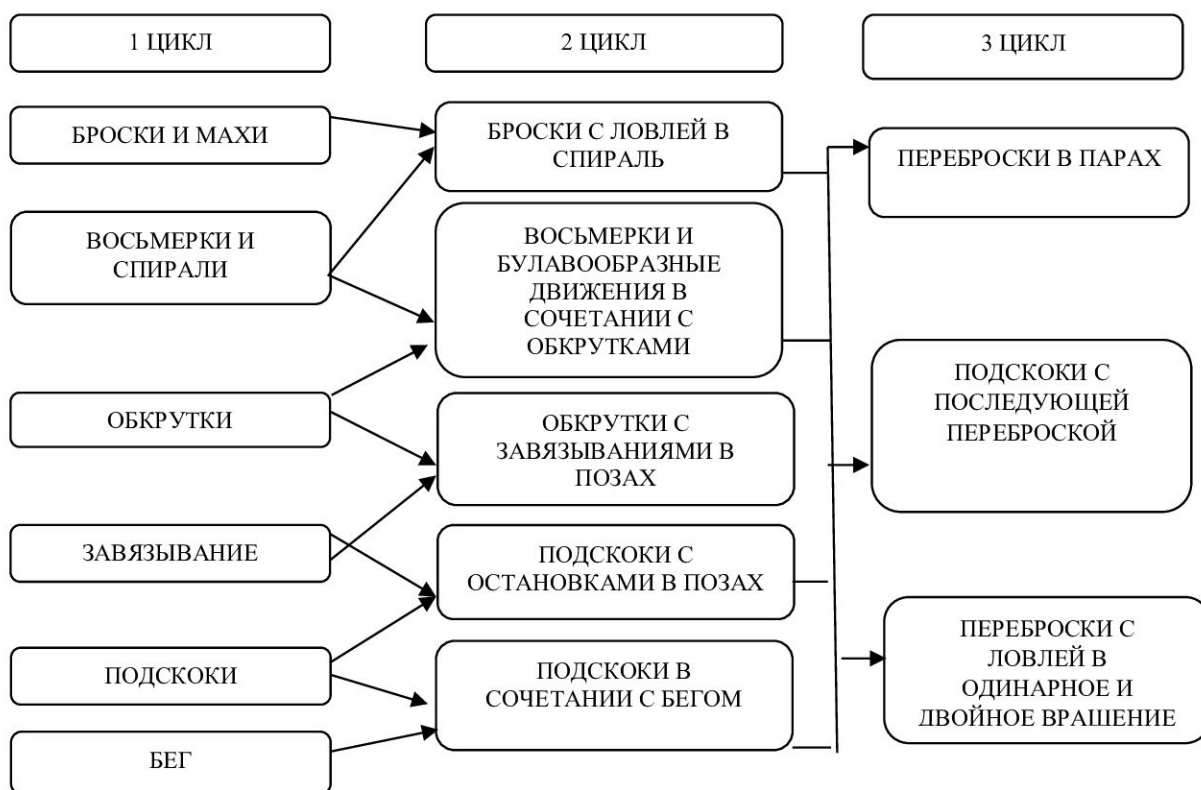
## СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ УРОКОВ С БУЛАВАМИ



## СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ УРОКОВ С ЛЕНТОЙ



## СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ УРОКОВ СО СКАКАЛКОЙ



**Групповые упражнения** резко отличаются от комбинаций одиночек. В индивидуальных упражнениях успех зависит от индивидуальных физических, технических и артистических особенностей гимнасток. Чем ярче индивидуальность, тем она интереснее.

В групповых упражнениях необходимо нивелировать свою индивидуальность, выполнять движения с единой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом.

Единообразие, согласованность, четкость и слитность – вот основные слагаемые успешного выступления в групповых упражнениях. Кроме этого важно добиться стабильности в исполнении взаимодействий и готовности к незапланированным действиям партнерши.

В настоящее время групповые комбинации выполняются пятью гимнастками. Каждая команда представляет две различные комбинации на разную музыку:

- 1-я композиция – с одинаковыми предметами;
- 2-я композиция - с двумя разными предметами.

В младших разрядах: 1-я композиция – без предмета, 2-я - с одинаковыми предметами.

Отличительной особенностью групповых комбинаций является наличие возможности взаимодействия гимнасток. Выделяют 2 типа взаимодействий: посредством предмета и без участия предмета.

- Взаимодействия посредством предмета может осуществляться:
  - обменом предметами: передачи, перекаты, переброски;



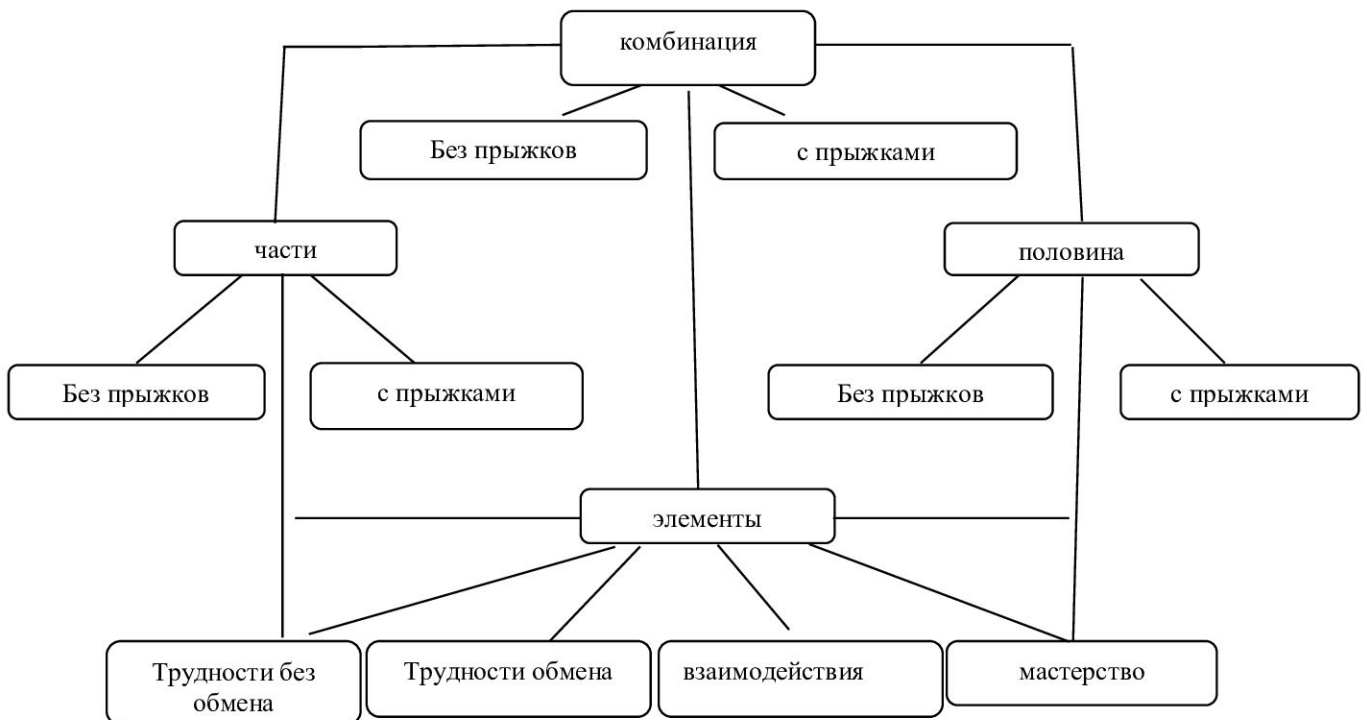
- без обмена предметами: например, прыжок шагом в обруч, который удерживает партнерша.

Взаимодействия гимнасток без участия предметов может быть контактным и бесконтактным.

В элементах взаимодействия успех каждой гимнастки зависит от согласованности движений партнерш, поэтому их еще называют элементами сотрудничества.

Основная часть тренировочного занятия включает работу: над элементами и соединениями, над частями комбинации, по половинам комбинации, над комбинацией в целом.

*Схема работы с групповыми комбинациями*



## 4.2. Учебно-тематический план

Цель теоретической подготовки - вооружение спортсменов определенными знаниями и умениями использовать их в 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 учётом возраста и квалификации спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных материалов, видео- и фотоматериалов.

Таблица 26

План теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Тема теоретической подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	весь период	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	2	1	1	-	-	-	
2	История развития и современное состояние художественной гимнастики	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
3	Строение и функции организма человека	-	1	1	2	2	2	1	1	-	
4	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	-	
5	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	-	-	-	-	-	-	1	1	4	
6	Методика проведения тренировочных занятий	-	-	-	-	-	-	1	1	2	
7	Психологическая подготовка гимнасток	-	-	-	2	2	2	2	2	3	
8	Основы музыкальной грамоты	-	1	1	2	2	2	1	1	-	
9	Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций	-	-	-	-	1	1	2	2	2	
10	Правила судейства, организация и проведение соревнований	-	-	-	-	-	-	1	1	3	
11	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	-	-	-	-	-	-	1	1	1	
12	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	-	-	-	-	-	-	1	1	1	
13	Режим питания и гигиена гимнасток	1	1	1	1	2	2	1	1	-	
14	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	1	1	1	2	2	-	-	-	
	Итого часов:	4	6	6	12	14	14	14	14	16	

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки обучающегося и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний сообщается обучающемуся в ходе учебно-тренировочных занятий. Рекомендуется самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам вида спорта и другим разделам теоретической подготовки. Содержание

теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста спортсмена.

Таблица 27

Программный материал теоретической подготовки на этапах спортивной  
ПОДГОТОВКИ

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до одного года обучения (НП – 1 г.о.)	<b>Всего на этапе начальной подготовки 1 года обучения – 240 минут</b>			
	Физическая культура и спорт в России	60	В течение года	Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека.
	История развития и современное состояние художественной гимнастики	60	В течение года	Истоки художественной гимнастики, история развития в России и на международной арене.
	Режим, питание и гигиена гимнасток.	60	В течение года	Рекомендации к режиму дня гимнасток
	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	60	В течение года	Причины травм и их профилактика.
Этап начальной подготовки свыше одного года обучения (НП – 2,3 г.о.)	<b>Всего на этапе начальной подготовки 2,3 года обучения – 360 минут</b>			
	Физическая культура и спорт в России	60	В течение года	Классификация средств физического воспитания и видов спорта
	История развития и современное состояние художественной гимнастики	60	В течение года	Достижения российских гимнасток
	Строение и функции организма человека	60	В течение года	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы)
	Основы музыкальной грамоты	60	В течение года	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки.
	Режим, питание и гигиена гимнасток.	60	В течение года	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток
	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	60	В течение года	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (УТГ – 1 г.о.)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения – 720 минут</b>			
	Физическая культура и спорт в России	120	В течение года	Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Классификация средств

				физического воспитания и видов спорта
	История развития и современное состояние художественной гимнастики	60	В течение года	Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований
	Строение и функции организма человека	120	В течение года	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.
	Общая и специальная физическая подготовка	60	В течение года	Понятие об общей и специальной физической подготовке
	Психологическая подготовка гимнасток	120	В течение года	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии.
	Основы музыкальной грамоты	120	В течение года	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска.
	Режим, питание и гигиена гимнасток.	60	В течение года	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья
	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	60	В течение года	Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе 2,3 года обучения – 840 минут</b>			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (УТГ – 2,3 г.о.)	Физическая культура и спорт в России	60	В течение года	Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.
	История развития и современное состояние художественной гимнастики	60	В течение года	Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.
	Строение и функции организма человека	120	В течение года	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов

				пищеварения и нервной системы.
	Общая и специальная физическая подготовка	60	В течение года	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.
	Психологическая подготовка гимнасток	120	В течение года	Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.
	Основы музыкальной грамоты	120	В течение года	Значение музыки в художественной гимнастике. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.
	Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций	60	В течение года	Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.
	Режим, питание и гигиена гимнасток.	120	В течение года	Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.
	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	120	В течение года	Оказание первой доврачебной помощи. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе 4,5 года обучения – 840 минут</b>			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (УТГ – 4,5 г.о.)	Физическая культура и спорт в России	60	В течение года	Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Комплекс ГТО, его значение, структура и содержание.
	История развития и современное состояние художественной гимнастики	60	В течение года	Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.



Строение и функции организма человека	60	В течение года	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.
Общая и специальная физическая подготовка	60	В течение года	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	60	В течение года	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.
Методика проведения тренировочных занятий	60	В течение года	Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.
Психологическая подготовка гимнасток	120	В течение года	Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка
Основы музыкальной грамоты	60	В течение года	Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.
Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций	60	В течение года	Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.
Правила судейства, организация и проведение соревнований	60	В течение года	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.
	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	60	В течение года	Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы.
	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	60	В течение года	Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное.
	Режим, питание и гигиена гимнасток.	60	В течение года	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.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 960 минут</b>			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	240	В течение года	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.
	Методика проведения тренировочных занятий	120	В течение года	Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.
	Психологическая подготовка гимнасток	180	В течение года	Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.
	Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций	120	В течение года	Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

	Правила судейства, организация и проведение соревнований	180	В течение года	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при выполнении 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.
	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	60	В течение года	Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще подготовительном и специально подготовительном этапах подготовительного периода тренировок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.
	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	60	В течение года	Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета контроля. Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика", такие как индивидуальная программа и групповые упражнения основаны на особенностях вида спорта "художественная гимнастика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "художественная гимнастика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Сахалинской области по виду спорта "художественная гимнастика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "художественная гимнастика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является непосредственная связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. В процессе выполнения танцевальных движений с предметами, у детей развиваются музыкальные способности, внимание, зрительная и двигательная память, музыкальный

слух, чувство ритма, музыкальная восприимчивость. Положительные эмоции детей вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на деятельность всех органов, всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы обучающихся.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, различные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разной скоростью и различным напряжением мышц.

Особенностью соревновательной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность, композиция, техническое и артистическое исполнение).

В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.



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

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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):

В целях обеспечения непрерывного, круглогодичного тренировочного процесса гимнасток основным местом проведения занятий является Спортивный комплекс «Олимпия Парк» (далее – СК «Олимпия Парк»). Объект «СК «Олимпия Парк» включен во Всероссийский реестр объектов спорта на основании решения Министерства спорта Российской Федерации, (письмо от 22.08.2019 № 07-2-11/8619).

СК «Олимпия Парк» оснащен всем необходимым для проведения учебно-тренировочных занятий, физкультурных и спортивных мероприятий, соревнований различного уровня, а именно:

- 3 гимнастических ковра размером 13x13 метров, окаймленные красной лентой по периметру, и с запасом с каждой стороны по 1 метру (со специализированным гимнастическим помостом);

- высота потолков в СК «Олимпия Парк» до 21 метра;

- 2 площадки для занятий хореографией, оборудованными хореографическими станками, шведскими стенками и зеркалами;

- освещение гимнастических площадок соответствует минимальным требованиям и нормам, установленными правилами проведения соревнований;

- температура воздуха в СК «Олимпия парк» во время тренировочных занятий и соревнований 18-20 градусов при влажности 50-60%;

- 2 раздевалки, с душевыми кабинками и санузлами;

- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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

мероприятия" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

Учреждение обеспечено необходимым оборудованием и инвентарем для прохождения спортивной подготовки согласно таблицам 28-30.

Таблица 28

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Булава гимнастическая	штук	12
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало (12 x 2 м)	штук	1
6	Игла для накачивания мячей	штук	3
7	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
8	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
9	Мат гимнастический	штук	10
10	Музыкальный центр	штук	1 на одного тренера
11	Мяч волейбольный	штук	2
12	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
13	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
14	Насос универсальный	штук	1
15	Обруч гимнастический	штук	12
16	Пылесос бытовой	штук	1
17	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
18	Секундомер	штук	2
19	Скакалка гимнастическая	штук	12
20	Скамейка гимнастическая	штук	5
21	Станок хореографический	комплект	1
22	Стенка гимнастическая	штук	12
23	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
24	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
25	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Таблица 29

**Спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (мес.)	количество	Срок эксплуатации (мес.)	количество	Срок эксплуатации (мес.)
1	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
2	Булава гимнастическая	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
3	Ленты для художественной	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12

	гимнастики (разных цветов)								
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
5	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
6	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
7	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
8	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
	Утяжелители (300 г, 500г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
9	Чехол для булавы	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
10	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
11	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
12	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12

Таблица 30

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
1	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
2	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
5	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
6	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
7	Костюм тренировочный «Сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
10	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
11	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

12	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
13	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
14	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15	Полугапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1
16	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
18	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
19	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
20	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
21	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

## **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной 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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

Требования к должности «тренер-преподаватель»: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Требования к должности «старший тренер-преподаватель»: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы по направлению профессиональной деятельности, соответствующий профилю «художественная гимнастика», не менее 2 лет.

Профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Требования к должности «инструктор-методист»: высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или среднее профессиональное

образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в физкультурно-спортивных организациях не менее 3 лет.

Требования к должности «старший инструктор-методист»: высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в физкультурно-спортивных организациях не менее 3 лет или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в физкультурно-спортивных организациях не менее 5 лет.

Требования к должности «инструктор по спорту»: высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Требования к должности «начальник отдела»: высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы по направлению профессиональной деятельности, соответствующий профилю «художественная гимнастика», не менее 2 лет.

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

Требования к должности «хореограф»: высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Хореографическое искусство» и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Хореографическое искусство» и дополнительное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в хореографических коллективах не менее 3 лет.

В настоящее время Учреждение укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях на всех этапах спортивной подготовки

Тренерско-преподавательский состав обязаны систематически повышать свой профессиональный уровень, проходить аттестацию в порядке, установленном законодательством РФ. Учреждение планирует и осуществляет мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке работников: касающихся специфики профессиональной деятельности, по вопросам совершенствования спортивной



подготовки, для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Непрерывность профессионального развития педагогических работников Учреждения, осуществляющих деятельность по Программе должна осуществляться не реже одного раза в три года.

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку или повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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.// Санкт-Петербург, 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 спортсменокв 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 оных 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.// Москва, 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.: Изд-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 её практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: 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. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Москва, 2010. – 115 с.

31. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте./ Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.

32. 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.

33. Тарасов, Н.И. Классический танец./ Н.И. Тарасов. – М.: Искусство, 1971. – 494 с.

34. 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.

35. 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.

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

37. Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.

38. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУ по ДМиС, 1991. – 86 с.

39. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков: учебное пособие./ Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. // Санкт-Петербург, 2015 . – 100 с.

40. Эстетическая гимнастика: Учебная программа./ Е.С. Айвазова, Е.Ф. Михайлова, В.Б. Михайлова, П.В. Ночевнова. – М.: Всероссийская федерация эстетической гимнастики, 2006. – 832 с.