

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Шторм»**

Согласована  
Педагогическим советом  
от «20\_» сентября 2023 г.

Протокол № 1



Утверждаю:  
И.В. Директора МБУДО СШ «Шторм»  
\_\_\_\_\_/В.В. Круглик/  
приказ № 119-О, от  
«20\_» сентября 2023г.

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

Разработчик:  
тренер – преподаватель Бобрик Д.О.

2023 г.  
Пгт. Янтарный

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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

### 1.2. Задачи программы

#### Образовательные:

формирование необходимых теоретических знаний;

формирование двигательных умений навыков виде спорта «художественная гимнастика»;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

#### Развивающие:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

совершенствование навыков и умений игры.

#### Воспитательные:

воспитание моральных и волевых качеств;

выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастики;

формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		Девочки	Мальчики	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2	6	6	12

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	13	2
<b>Для спортивной дисциплины групповые упражнения</b>				
Этап начальной подготовки	2	6	6	12
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	13	6

## 2.2. Объем Программы

Учебно – тренировочный процесс при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» ведется в соответствии с годовым учебно- тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Художественная гимнастика» рассчитывается на 52 недели в год. Для групп начальной подготовки - из расчета 39 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и 13 недель работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в условиях: спортивнооздоровительного лагерей дневного пребывания организованного спортивной организацией; спортивно-оздоровительных лагерей в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха. Для групп тренировочного этапа – из расчёта 44 недели тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и 8 недель работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в условиях спортивнооздоровительного лагерей дневного пребывания организованного спортивной организацией; спортивно- оздоровительных лагерей в форме самостоятельных занятий спортсменов по 10 индивидуальным планам в период активного отдыха. Для групп совершенствования спортивного мастерства – из расчёта 48 недель тренировочных занятий в условиях организации и 4 недели работы (летний каникулярный период в общеобразовательных школах) в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

При включении в учебно- тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно- тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки «Художественная гимнастика» устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки- двух часов;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

В часовой объем учебно- тренировочного занятия входят теоритические, практические, восстановительные, медико- биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно- тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

На полное освоение программы требуется 2028 часов.

Этапный норматив	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	
Количество часов в неделю	6	6	13	13-	20
Общее количество часов в год	312	312	676	676	1040

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

**Учебно-тренировочные занятия:** проходят в течение всего календарного года и рассчитаны на 52 недели.

**Формы обучения – очная:**

**Учебно-тренировочные занятия** по охвату детей: групповые, индивидуальные; по характеру учебной деятельности: учебно-тренировочное занятие, сборы, выступления, итоговое занятие.

**Учебно-тренировочные мероприятия:** Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Р.Ф. Специальные учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной подготовке, просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	

	другим всероссийским спортивным соревнованиям			
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
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	

**Спортивные соревнования:** к участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентом) 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.

#### 2.4. Объем 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	
<b>Для девушек</b>					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4
Основные	1	2	3	4	6
<b>Для юношей</b>					
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	1	2	2	2	2

## 2.5.Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	13	13		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1 час	1 час	1 час	1 час		1 час	
		Наполняемость групп (человек)						
		12	6				2	
		1.	Общая физическая подготовка	111	110		70	70
2.	Специальная физическая подготовка	90	90	140	100	200		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	7	9	12		
4.	Техническая подготовка	31	31	240	278	511		
5.	Тактическая подготовка	29	29	180	180	218		
6.	Теоретическая подготовка	20	20	10	10	8		
7.	Психологическая подготовка	8	8	8	8	9		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	7	7	8		
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	2		
10.	Судейская практика	-	-	-	-	2		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6	7	7	9		
12.	Восстановительные мероприятия	6	6	7	7	9		
Общее количество часов в год		312	312	676	676	1040		

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <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>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <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>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <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
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима</li> </ul>	В течение года

		(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);	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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



## 2.7. 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	Теоретическое занятие «Ценности спорта»	Сентябрь	Подготовить и показать стендовую презентацию
	Практическая работа Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ноябрь	Проведение викторины среди спортсменов секций «Художественная гимнастика», «Парусный спорт»
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Декабрь Май	Включить в повестку собрания вопрос по антидопингу. Распространить памятки для родителей. Провести семинар – практикум по работе с сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Семинар для тренеров – преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в квартал	Подготовить памятки, презентантами, методические материалы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн – курса.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Декабрь	Проведение викторины среди спортсменов секций «Художественная гимнастика», «Парусный спорт»
	Семинар для спортсменов и Тренеров преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в полугодие	Подготовить памятки, презентантами, методические материалы
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку собрания вопрос по антидопингу. Распространить памятки для родителей. Провести семинар – практикум по работе с сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн – курса.
	Семинар для спортсменов и Тренеров преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз полугодие	Подготовить памятки, презентантами, методические материалы

## 2.8. План инструкторской и судейской практики

Содержание работы	УТ- группы Годы подготовки				Группы ССМ
	1	2	3	4	
Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки	-	-	+	+	+
Участие в подготовке к спортивно- массовым выступлениям (разучивание композиций)	-	-	-	-	+
Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории художественной гимнастики	-	-	-	-	+
Работа над ошибками, оказание страховки и помощи гимнасткам своей группы	-	-	+	+	+
Шефство над одной – двумя спортсменками – новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики	-	-	-	+	+
Составление плана – конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками	-	-	-	-	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера – тренера по художественной гимнастики	-	-	-	-	+

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, привлечения спортсменок к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своих и других группах, ведению протоколов соревнований. Гимнастки должны принимать участие в судействе соревнований в детско- юношеских спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для гимнасток этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по

спорту и судьи по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

### План подготовки судейской деятельности

Содержание работы	УТ- группы Годы подготовки				Группы ССМ
	1	2	3	4-5	
Изучение понятий о десятибальной системе оценки гимнастических упражнений	+	-	+	+	-
Изучение выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+	+	+	+
Классификация ошибок	+	+	-	-	-
Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+	+
Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей	-	+	+	+	+
Классификация ошибок и сбавки	-	-	+	+	+
Судейские бригады, группы судей	-	-	-	-	-
Судьи по Трудности, Артистизму и Исполнению	-	-	-	+	+
Судейство соревнований по СФП	-	-	+	+	+
Судейство первенств ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юн. разряды)	-	-	-	+	+
Судейство на школьных соревнованиях в качестве судей по Трудности, Артистизму и Исполнению	-	-	-	+	+
Обучение записи упражнения с помощью символов	-	-	-	+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство районных и городских соревнований	-	-	-	-	+

### 2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико- биологических средств, позволяющих художественной 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 важно на занятиях с детьми и подростками.

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

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

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

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

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико – биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию

- восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний и травм.

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 гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после учебно-тренировочных занятий и в период между ними.

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины).

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микро и макроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Педагогические</b>		
1	<p>Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</p> <p>Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</p> <p>Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</p> <p>Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</p> <p>Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</p> <p>Рациональная организация режима дня.</p>	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
<b>Психологические</b>		
2.	<p>Аутогенная и психорегулирующая тренировка;</p> <p>Средства внушения (внушенный сон- отдых);</p> <p>Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</p> <p>Интересный и разнообразный досуг;</p> <p>Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p>	В течение всего периода реализации программы с учетом психологического состояния спортсмена
<b>Медико- биологические</b>		
3.	<p>1.Рациональное питание:</p> <p>Сбалансированно по энергетической ценности;</p> <p>Сбалансированно по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</p> <p>Соответствует климатическим и погодным условиям.</p> <p>2. Физиотерапевтические методы:</p> <p>Аппаратная физиотерапия;</p> <p>Бани.</p>	В течение всего периода реализации программы

### III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):	На этапе совершенствования спортивного мастерства
изучить основы безопасного	повышать уровень физической, технической,	повышать уровень физической, технической,

<p>поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; принять участие в официальных спортивных соревнованиях; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).</p>	<p>тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.</p>	<p>тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства</p>
--	--	--

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

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

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

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

2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см.; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с.; «4» - сохранение равновесия 3 с.; «3» - сохранение равновесия 2 с..
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты.; «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом» руки в стороны (в течение 10 с).	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги незначительно согнуты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
2.10.	В положении стоя выполнять 10	балл	Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки- занять место на



	вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.		соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
<b>3. Для мальчиков до одного года обучения</b>			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до качания пола руками	балл	«5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с., «4» - касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» - не достает до пола до 5-10 см, «2» - не достает до пола 10-20 см;
3.2.	Исходное положение- лежа на животе. Положение «прогнувшись»	балл	«5» - 10 с. руки и ноги выпрямлены равномерное отведение рук и ног., «4» - 8 с., руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног, «3» - 6 с. руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» - 4с., руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног;
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в сторону	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с., «4» - сохранение равновесия 3 с. «3» - сохранение равновесия 2 с.,
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	«5» - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко, «3» - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко;
<b>4. Для мальчиков свыше одного года обучения</b>			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	«5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с.; «4» - касается пола при покачивании, ноги прямые, «3» - не достает до пола до 5-10 см; «2» - не достает до пола 1—20 см.;
4.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены;; «4» - небольшие отклонения от формы, «3» - отклонения плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается;

4.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикаль; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь, «3 » - с небольшим поворотом бедер внутрь и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» -расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь;
4.4.	Наклон в перед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 сетов	балл	«5» - в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены ; «4»- расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены, «3 » - расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; «2» - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены;
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - удержание равновесия в течение 6 с.; «4»-удержание равновесия в течение 4 с , «3 » -удержание равновесия в течение 2 с. ; «2» -удержание равновесия в течение 2 с. (с балансировочными движениями рук);
4.6.	В стойке 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4»- вращение выпрямленной , «3 » - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела-;
4.7.	Пять прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4»- в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты, «3 » в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» - все части тела согнуты, прыжки с перемещением;
4.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	«5» - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3 » - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;

4.9.	Вис «углом» из вися на гимнастической стенке	балл	«5» - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90 градусов; «4» - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90 градусов; «3 » - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90 градусов, ноги незначительно согнуты; «2» - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90 градусов, ноги согнуты;
------	--	------	--

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 – 4,5 – высокий;  
4,4 -4,0 – выше среднего;  
3,9-3,5 – средний;  
3,4-3,0- ниже среднего;  
2,9-0,0- низкий уровень

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

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

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

			«1» - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места «4»- 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3»- 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку
1.11.	Техническое мастерство	балл	Обязательная техническая программа
2. Для мальчиков			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с качание пола правым и левым бедром без поворота таза; «4»- расстояние от пола до бедер 1- 5 см; «3»- расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся руки; «1» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене;
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см.; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более; «4»- расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «3»- расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «2» - расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см; «1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см.
2.4.	Упражнение «мост»	балл	«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4»- небольшие отклонения от формы; «3»- отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается; «1» - форма определяются, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.
2.5.	Прогибы назад из	балл	«5» - 9 раз прогнуться выше 45 градусов ноги

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

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

«первый спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-5,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

2,9-0,0- низкий уровень

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

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. Для юниорок</b>			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками ; «4»- расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3»- расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4»-с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»-расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» -расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.3.	Наклон назад, на 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; «3»- касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.



1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 15 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали «5» - 14 раз; «4»- 13 раз; «3»- 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10с.	балл	5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4»- руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3»- руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с.	балл	«5» 36-37 раз; «4»- 35 раз; «3»- 34 раза; «2» - 33 раза, «1» - 32 раза,
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» - сохранение равновесия 5 с и более; «4»- сохранение равновесия 4 с ; «3»- сохранение равновесия 3 с ; «2» сохранение равновесия 2 с.-; «1» - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая вперед – вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда 180 градусов линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4»- амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3»- амплитуда 175 -160градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед – вверх, руки в стороны Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали ; «4»- амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад ; «3»- амплитуда 160-145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад «1» - амплитуда 135 градусов, на низких

			полупальцах, туловище отклонено назад
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4»- недостаточная амплитуда в одной позиции из фаз движения; «3»-;отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов;
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги	Балл	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения; «4»- недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3»- отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов ;
1.12	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4»- вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия ; «3»-перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки «1» -завершение переката на спине ;
1.13	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4»- 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали ; «3»- 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступанием в границе круга «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступанием в границах круга «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для юниоров			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4»- расстояние от пола 1- 5 см; «3»- расстояние от пола 6-10 см спереди; «2» -расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги

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

2.8.	Из исходного положения лежа на животе- прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	<p>«5» 10 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе</p> <p>«4»- 9 раз поднять ноги до угла 180 градусов ноги и руки слегка разведены</p> <p>«3»- 8 раз прогнуться выше 45 градусов ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«2» - 7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«1» - 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.</p>
2.9	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед- в стороны, удерживать 5 с	балл	<p>«5» сохранение равновесия 5 с., туловище горизонтально, нога поднята на уровне горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед в стороны-;</p> <p>«4»- сохранение равновесия 4-5 с. форма с небольшими отклонениями ;</p> <p>«3»- сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища ;</p> <p>«2» - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» - сохранение равновесия 2 с., серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется .</p>
2.10.	Прыжок с поворотом на 720 градусов руки вверху в круге диаметром 40см	балл	<p>«5» прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга;</p> <p>«4»-прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга</p> <p>«3»- прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга</p> <p>«2» - прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга;</p> <p>«1» - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга</p>
2.11.	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок	балл	<p>«5» выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока;</p> <p>«4»- выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя» ;</p> <p>«3»- выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя» ;</p> <p>«2» - выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный</p>

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-5,5 – высокий;

4,4. -4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

2,9-0,0- низкий уровень

## IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этапы спортивной подготовки	Описание учебно- тренировочного процесса
Этап начальной подготовки (возраст обучающихся 6-7 лет),	Этап начальной подготовки возраст 6- 7 лет, обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.
Учебно-тренировочный этап	<p><b>Учебно-тренировочный этап: до 3 лет (возраст обучающихся 8-10 лет)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.</li> <li>2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы сложности), 2 40 элемента на гибкость, 2 поворота, 2 прыжка высшей группы сложности, 2 равновесия высшей группы сложности.</li> <li>3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.</li> </ol> <p><b>Учебно-тренировочный этап: свыше 3 лет (возраст обучающихся 10-12 лет)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.</li> <li>2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 8 соревнований в год).</li> <li>3. Достижение высоких результатов.</li> <li>4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям</li> </ol>
Этап спортивного совершенствования	<p><b>Этап спортивного совершенствования обеспечивает:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.</li> <li>2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 12 соревнований в год).</li> <li>3. Достижение высоких результатов.</li> <li>4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям</li> </ol>

### *Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток*

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Физическая	Общefизическая	Повышение общей дееспособности

		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений 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 После-Соревновательная	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
		Тактическая	Индивидуальная
	Групповая		Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
	Командная		Формирование команды, определение задач, очередности выступления
	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

**1.Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

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

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

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

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

-координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

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

-сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

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

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

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

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

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе



специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру- преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП осуществляется в единстве с ОФП.

**Специально-двигательная подготовка** - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

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

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

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

быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров 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, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

**Реабилитационно-восстановительная подготовка** - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

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

**Задачами** технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского

мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

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

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

## Программный материал

### Этап начальной подготовки

#### Задачи:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной осанки.
2. Развитие физических способностей и физических качеств.
3. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов: равновесий, прыжков и поворотов и работы с предметом: скакалка, обруч, мяч и булавы.
4. Развитие специфических качеств (танцевальности, музыкальности, выразительности и артистичности и красоты движений).
5. Формирование устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой.

Тема	Содержание	До года (часов)	Свыше года (часов)
<b>Общая физическая подготовка</b>	<p>Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.</p> <p>1.Общеразвивающие упражнения: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.</p> <p>Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.</p> <p>2.Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (сзадержкой в крайних положениях) и др.</p> <p>3.Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.</p>	<b>111</b>	<b>110</b>

	<p>4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.</p> <p>5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.</p> <p>6. Упражнения для развития быстроты:  ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;  бег с ускорениями;  эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.</p> <p>7. Игры и игровые упражнения:  Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.  «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.  «Резвые мышата» – ползание на коленях.  «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.</p>		
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<p>Упражнения для развития амплитуды и гибкости Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.</p> <p>Примечания: упражнения включаются в каждый урок;  упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.</p> <p>1. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:  Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).</p> <p>2. Упражнения для развития координации движений:  Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих</p>	<b>90</b>	<b>90</b>

	<p>базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).</p> <p>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.</p>		
<b>Участие в соревнованиях</b>	<p>Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в со-единении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин. Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений. Допускаются выступления с демонстрацией отдельных ос-военных упражнений.</p>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Техническая подготовка</b>	<p>Техническая подготовка включает в себя:</p> <p>а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;</p> <p>б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;</p> <p>в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменов независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.</p> <p>Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.</p>	<b>31</b>	<b>31</b>

<b>Тактическая подготовка</b>	<p>Тактическая подготовка – процесс вооружения гимнастки способами и формами ведения борьбы в условиях соревнований.</p> <p>При индивидуальной подготовке тактика осуществляется в предсоревновательный период.</p> <p>выбор музыки (выразительно интересной, редко используемой);</p> <p>выбор композиций, раскрывающих сильные стороны дарования гимнастки;</p> <p>продумывание особо сложных элементов техники;</p> <p>выбор соревновательного костюма;</p> <p>выбор макияжа;</p> <p>оформление предметов под костюм.</p>	<b>29</b>	<b>29</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Психологическая подготовка</b>	<p>развитие силы воли;</p> <p>развитие смелости;</p> <p>развитие решительности;</p> <p>развитие настойчивости;</p> <p>развитие инициативности;</p> <p>воспитание аккуратности;</p> <p>оказание помощи, поддержки подругам по команде в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.</p>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Контрольные мероприятия</b>	<p>Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в со-единении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.</p> <p>Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.</p> <p>Допускаются выступления с демонстрацией отдельных ос-военных упражнений.</p>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Инструкторская практика</b>		-	-
<b>Судейская</b>		-	-

<b>практика</b>			
<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<p>- 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.</p> <p>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. На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.</p>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>	<p>Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>• «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>• тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>• рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>• планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>• рациональная организация режима дня.</li> </ul>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>312</b>

### Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

**Задачи:**

Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,  
 Удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;  
 Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;  
 Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;  
 Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Тема	Содержание	До трех лет (часов)	Свыше трех лет (часов)
<p><b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p>Комплекс упражнений для развития силы                      Упражнения для мышц рук                      Упражнения для мышц туловища                      Комплекс упражнений для развития прыгучести: упражнения у гимнастической стенки, Упражнения с использованием гимнастической скамейки                      Комплекс упражнений для развития быстроты: упражнения на быстроту реакции, упражнения с применением методического приёма «кто быстрее», упражнения с использованием предметов                      Упражнения для развития скоростно-силовой (прыжковой) выносливости                      Упражнения для развития силовой выносливости                      Упражнения для развития координационно-предметной выносливости                      Упражнения для развития координационно-акробатической выносливости                      Упражнения для развития равновесной выносливости</p>	<p><b>70</b></p>	<p><b>70</b></p>
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	<p>Упражнения для развития амплитуды и гибкости                      Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору.                      Поворот «кольцо», фуэте. Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи.                      Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись».                      Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски).                      Танцевальные дорожки.                      Динамически элементы с вращением («риски»).</p>	<p><b>140</b></p>	<p><b>100</b></p>



«Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета).  
Равновесия, повороты, прыжки с обручем.

Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски).

Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»).

«Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета).  
Равновесия, повороты, прыжки с мячом.

Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски).

Танцевальные дорожки.

Динамически элементы с вращением («риски»).

«Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета).  
Равновесия, повороты, прыжки с булавами

Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору.

Поворот «кольцо», фуеете.

Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи.

Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись». Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски).

Танцевальные дорожки.

Динамически элементы с вращением («риски»).

«Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета).  
Равновесия, повороты, прыжки с обручем.

Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски).

Танцевальные дорожки.

Динамически элементы с вращением («риски»).

«Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета).  
Равновесия, повороты, прыжки с мячом.

Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски).

Танцевальные дорожки. -динамически элементы с вращением («риски»).

«Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета).  
Равновесия, повороты, прыжки с булавами.

Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски).

Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»).

Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками)

Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами. Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски).

Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с мячом. Сотрудничества.

Равновесная: аттитюд, захват в кольцо, кольцо силой, переднее низкое, боковое с наклоном туловища с помощью руки и без, высокое заднее равновесие в шпагат.

	<p>Вращательная: повороты на пассе, в аттитюд, в арабеске, в кольцо с помощью руки, в переднем низком, с ногой вперед на 900, фуэте. Прыжковая: касаясь, касаясь в кольцо, кольцо двумя, шагом, шагом с наклоном, шагом в кольцо, жете ан турнан (шагом, касаясь в кольцо, шагом прогнувшись, шагом в кольцо).</p> <p>Акробатическая: перевороты вперед, назад со сменой ног и без, на одной руке, кувырки вперед, назад, переворот боком.</p> <p>Скакалка: броски с ловлей за узлы, на шею, во время вращательного движения; эшаппе в разных плоскостях с двойным вращение конца скакалки, прыжки через скакалку, вращения. Выполнение рисков согласно правилам соревнований</p> <p>Обруч: перекаты по телу во время вращательных движений, вертушки на разных частях тела, вращения, броски в разных плоскостях, ловли без контроля зрения, без помощи рук. Выполнение рисков согласно правилам соревнований.</p> <p>Мяч: перекаты по рукам, по спине, во время переворота, «колеса», отбивы рукой, ногой, туловищем, восьмерки, броски и ловли без помощи кистей рук, без зрительного контроля, вращение мяча на пальце, выполнение рисков согласно правилам соревнований.</p> <p>Булавы: мельницы, вращения, ассиметричные движения, мелкие броски с броском или ловлей без помощи кистей, во время вращательных, акробатических элементов, высокие броски одной, двух булав (без зрительного контроля, без помощи рук), выполнения рисков.</p> <p>Лента: вращения спираль, змейка во время вращательных акробатических элементов, за спиной, под ногами, эшаппе, бумеранг с возвратом ногами в перевороте, высокие броски и ловли после них с переворотами, вертолетами, ногами, без зрительного контроля. Классический экзерсис у станка, на середине; элементы народного танца, танцы народов мира; элементы современного танца. Составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.</p>		
<p><b>Участие в соревнованиях</b></p>	<p>Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в со-единении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.</p> <p>Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.</p> <p>Допускаются выступления с демонстрацией отдельных ос-военных упражнений.</p>	<p>7</p>	<p>9</p>
<p><b>Техническая подготовка</b></p>	<p>Техническая подготовка включает в себя:</p> <p>а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;</p> <p>б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения</p>	<p>240</p>	<p>278</p>

	<p>и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;</p> <p>в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.</p> <p>Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.</p>		
<b>Тактическая подготовка</b>	<p>Тактическая подготовка – процесс вооружения гимнастки способами и формами ведения борьбы в условиях соревнований.</p> <p>При индивидуальной подготовке тактика осуществляется в предсоревновательный период.</p> <p>выбор музыки (выразительно интересной, редко используемой);</p> <p>выбор композиций, раскрывающих сильные стороны дарования гимнастки;</p> <p>продумывание особо сложных элементов техники;</p> <p>выбор соревновательного костюма;</p> <p>выбор макияжа;</p> <p>оформление предметов под костюм.</p>	<b>180</b>	<b>180</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	<p>Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях. Основы художественной и ритмической гимнастики. Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных программ.</p> <p>Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем.</p>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Психологическая подготовка</b>	<p>развитие силы воли;</p> <p>развитие смелости;</p> <p>развитие решительности;</p>	<b>8</b>	<b>8</b>

	<p>развитие настойчивости;</p> <p>развитие инициативности;</p> <p>воспитание аккуратности;</p> <p>оказание помощи, поддержки подругам по команде в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.</p>		
<b>Контрольные мероприятия</b>	<p>Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в со-единении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.</p> <p>Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.</p> <p>Допускаются выступления с демонстрацией отдельных ос-военных упражнений.</p>	7	7
<b>Инструкторская практика</b>	Не предусмотрено	-	-
<b>Судейская практика</b>	Не предусмотрено	-	-
<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<p>- 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.</p> <p>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. На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.</p>	7	7
<b>Восстановительные мероприятия</b>	<p>Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> </ul>	7	7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>• тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>• рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>• планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>• рациональная организация режима дня.</li> </ul>		
<b>Итого:</b>		<b>676</b>	<b>676</b>

### Этап совершенствования спортивного мастерства

#### Задачи:

1. Развивать гибкость.
2. Развивать координационные способности.
3. Развивать скоростно-силовые способности.
4. Совершенствовать индивидуальную соревновательную программу.
5. Совершенствовать групповую соревновательную программу

Тема	Содержание	часов
<b>Общая физическая подготовка</b>	<p>Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.</p> <p>1.Общеразвивающие упражнения: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.</p> <p>2.Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (сзадержкой в крайних положениях) и др.</p> <p>3.Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с</p>	<b>50</b>

	<p>наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.</p> <p>4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.</p> <p>5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.</p> <p>6. Упражнения для развития быстроты:  ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;  бег с ускорениями;  эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.</p> <p>7. Игры и игровые упражнения:  Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.  «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.  «Резвые мышата» – ползание на коленях.  «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.</p>	
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	<p>Упражнения для развития амплитуды и гибкости Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.</p> <p>Примечания: упражнения включаются в каждый урок;  упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.</p> <p>1. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:  Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).</p> <p>2. Упражнения для развития координации движений:  Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).  Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на</p>	<p><b>200</b></p>

	<p>уменьшенной площади опоры).</p> <p>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</p> <p>Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.</p> <p>Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать).</p> <p>Прыжки с предметами в руках и с грузами.</p>	
<b>Участие в соревнованиях</b>	<p>Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в со-единении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.</p> <p>Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.</p> <p>Допускаются выступления с демонстрацией отдельных ос-военных упражнений.</p>	<b>12</b>
<b>Техническая подготовка</b>	<p>Техническая подготовка включает в себя:</p> <p>а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;</p> <p>б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;</p> <p>в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменов независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.</p> <p>Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.</p>	<b>511</b>
<b>Тактическая подготовка</b>	<p>Тактическая подготовка – процесс вооружения гимнастки способами и формами ведения борьбы в условиях соревнований.</p> <p>При индивидуальной подготовке тактика осуществляется в предсоревновательный период.</p>	<b>218</b>

	<p>выбор музыки (выразительно интересной, редко используемой);</p> <p>выбор композиций, раскрывающих сильные стороны дарования гимнастки;</p> <p>продумывание особо сложных элементов техники;</p> <p>выбор соревновательного костюма;</p> <p>выбор макияжа;</p> <p>оформление предметов под костюм.</p>	
<b>Теоретическая подготовка</b>	<p>Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.</p>	<b>8</b>
<b>Психологическая подготовка</b>	<p>развитие силы воли;</p> <p>развитие смелости;</p> <p>развитие решительности;</p> <p>развитие настойчивости;</p> <p>развитие инициативности;</p> <p>воспитание аккуратности;</p> <p>оказание помощи, поддержки подругам по команде в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.</p>	<b>9</b>
<b>Контрольные мероприятия</b>	<p>Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в со-единении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.</p> <p>Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.</p> <p>Допускаются выступления с демонстрацией отдельных ос-военных упражнений.</p>	<b>8</b>
<b>Инструкторская практика</b>	<p>Проведение подвижных и спортивных игр и упражнений в группах начальной подготовки, участие в подготовке к спортивно-массовым мероприятиям, шефство над одной, двумя юными спортсменками.</p>	<b>2</b>
<b>Судейская практика</b>	<p>Понятие о системе оценки упражнений, классификация ошибок, оценка выполнения упражнений в своем отделении</p>	<b>2</b>
<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<p>- рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;</p> <p>- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;</p> <p>- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются</p>	<b>9</b>



	<p>психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода.</p> <p>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. На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.</p>	
<b>Восстановительные мероприятия</b>	<p>Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>• «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>• тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>• рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>• планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>• рациональная организация режима дня.</li> </ul>	<b>9</b>
<b>Итого:</b>		<b>1040</b>

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	виду спорта			
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	$\approx 600/960$		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	$\approx 1200$	
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		$\approx 200$	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

			деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Художественная гимнастика» относятся:

### 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	
	стекание	
<b>Волны</b>	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
<b>Взмахи</b>	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
<b>Наклоны</b>	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
<b>Равновесия</b>	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900, 1350, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
<b>Повороты</b>	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно

	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
<b>Прыжки</b>	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной 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
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	

	однооборотные и 2-4 оборотные	
<b>Партерные элементы</b>		
седы	обычный, на пятках (е) бедра, 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</b> спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, 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.

### *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	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), 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 перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
<b>Передачи</b>	простые	перед собой, над собой
	обводные	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 и 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>		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 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 подготовленный 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

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

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

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

**1.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.

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

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

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

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

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

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

## **2. Психологическая подготовка**

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

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам

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

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

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

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

**4.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.

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

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

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

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

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

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

### **6. Психологическая подготовка**

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

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам

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

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

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие хореографического зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием

и спортивным инвентарем необходимым

для прохождения спортивной подготовки;  
 обеспечение спортивной экипировкой;  
 обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;  
 обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
 осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Оборудование и спортивный инвентарь

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



				кол иче ство	срок эксп луат ации (мес. )	коли честв о	срок эксп луат ации (мес. )	кол иче ство	срок эксп луат ации (мес. )	коли честв о	сро к эксп луат ации (мес. )
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучаю щегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучаю щегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучаю щегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучаю щегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12





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

12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки длязала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

### Кадровые условия реализации Программы:

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

### Информационно-методические условия реализации Программы

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

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

литература, 1986.

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

В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.

В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.

Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г

Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.

Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.

Ж.А. Белокопытова, «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год

Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.

З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.

Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год

Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

М. Шохин Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.

Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972. Н.Н.

Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.

Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.

От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.

Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова

Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова

С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.

Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г. Говорова М.А. Плешкань А.В.

Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.

Т. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.

Т.С. Лисицкая, «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982 год.

Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000 Карпенко Л.А Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.

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

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

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

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

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

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