

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
МБУДО СШ «Рассвет» Ейского района  
от «22» февраля 2023 г.  
протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО СШ «Рассвет»  
Ейского района  
Д. Г. Радионов  
Приказ № 18 С-Д от «01» марта 2023 г.



## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 984)*

Срок реализации:

этап начальной подготовки - 3 года;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- 5 лет.

пос. Комсомолец  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....3 стр.

2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....3 стр.

### 2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,проходящих спортивную подготовку, количество лиц,проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....3 стр.

4. Объем Программы.....5 стр.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....5 стр.

6. Годовой учебно-тренировочный план.....10 стр.

7. Календарный план воспитательной работы.....12 стр.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....15 стр.

9. Планы инструкторской и судейской практики.....18 стр.

10.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....19 стр.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....23 стр.

12. Оценка результатов освоения Программы.....25 стр.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....26 стр.

### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «Художественная гимнастика» (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....42 стр.

15. Учебно-тематический план.....70 стр.

### 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика" .....61 стр.

### 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы.....76 стр.

18. Кадровые условия реализации Программы. ....82 стр.

19. Информационно- методические условия реализации Программы.....83 стр.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### **1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».**

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 года № 984(далее ФССП). Программа разработана для девочек. При разработке Программы использованы примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 года № 1350, Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также санитарные нормы и правила, нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

### **2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».**

*Целью Программы* является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Также воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Ейского района по художественной гимнастике.

*Задачи* спортивной подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде могут быть сведены к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма обучающегося.
2. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств. Развитие музыкальности, выразительности и артистизма.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах**

**на этапах спортивной подготовки.**

Срок реализации Программы в МБУДО СШ «Рассвет» Ейского района (далее Учреждение) 8 лет: 3 года на этапе начальной подготовки, 5 лет на учебно-тренировочном этапе (Таблица 1).

Таблица 1

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст девочек для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальное количество девочек в группах (чел)	Максимальное количество девочек в группах (чел)
<b>Для спортивной дисциплины индивидуальная программа</b>				
Этап начальной подготовки	3	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5	10
<b>Для спортивной дисциплины групповые упражнения</b>				
Этап начальной подготовки	2	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6	12

На временной основе учебно-тренировочные группы могут объединяться для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение формирует

учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций, а также определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

#### **4. Объем Программы.**

Руководитель Учреждения утверждает локальным актом организации годовой учебно-тренировочный план из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки (Таблица 2).

*Таблица 2*

*Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

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

Физические нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

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

Процесс спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой осуществляется путем последовательного проведения отдельных учебно-тренировочных занятий, организация которых носит разные формы:

- учебно-тренировочную;
- самостоятельную – утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- демонстрационную – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

Основные формы тренировочной работы: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-

оздоровительного лагеря, тренировочных сборов; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия.

Наиболее действенной и эффективной формой обучения художественной гимнастикой является учебно-тренировочное занятие. *Учебно-тренировочное занятие* характеризуется тем, что проводится под руководством тренера-преподавателя с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным Программам и в рамках определенного расписания. Каждое учебно-тренировочное занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки гимнасток. Оно связано с предшествующими и последующими звеньями и вносит определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание спортсменов. Учебно-тренировочное занятие принято делить на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

*Подготовительная часть* предполагает подготовку обучающихся к предстоящей работе. В *основной части* решаются главные задачи урока.

*Заключительная часть* предназначена для плавного завершения занятия. Логичность такого построения занятия не вызывает сомнений. Однако, многолетние наблюдения за работой ведущих специалистов по художественной гимнастике с занимающимися, как младшего возраста, так и с гимнастками самой высокой квалификации, показали, что для этого вида спорта характерной особенностью является фрагментарная структура урока и его частей.

Под *фрагментарной структурой урока* подразумевается деление его на отдельные логически завершенные эпизоды продолжительностью 10-20 (иногда и более) минут каждый.

**Подготовительная часть тренировки** художественной гимнастики состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка и прыжковая подготовка. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения.

**I фрагмент** – втягивающий – танцевально-беговой:

1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях.

2-я серия – специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый и др. в различных соединениях.

3-я серия – танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые, народные, современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма, характера или динамики музыки.

**II фрагмент** – разминочные упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх», и туловища по принципу «сверху вниз».

5-я серия – хореографические упражнения (классический или народно-характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой

последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фраппе, сутеню, девлопе и релевелян, гран батман.

6-я серия – «растяжка», «доразминка», организованная или самостоятельная.

**III фрагмент** – равновесно-вращательная подготовка:

7-я серия – изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

- а) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;
- б) наклонов вперед, назад, сторону, круговых в различных и.п.;
- в) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

8-я серия – изучение и совершенствование поворотов:

- а) тур ляны в разных позах;
- б) одноименных в разных позах на 360-720 и более градусов;
- в) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;
- г) серийных и поточных.

9-я серия – изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений.

**IV фрагмент** – прыжковая подготовка:

10-я серия – «распрыгивание»: маленькие хореографические прыжки, упражнения на развитие прыгучести, многоскоки.

11-я серия – изолированные прыжки – прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

12-я серия - прыжковые соединения разных форм и соединение прыжков с акробатическими и другими элементами.

**Основная часть** тренировки состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач занятия.

При плановой работе с двумя видами многоборья:

**V фрагмент** – первый вид многоборья:

13-я серия – предметное занятие обучающего, развивающего или поддерживающего типа по следующей схеме:

1. Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток – медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок, у средних и старших гимнасток – в хорошем темпе, поточное, многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).

2. Соединение различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.

3. Соединение движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

14-я серия – разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

15-я серия – работа над соревновательными комбинациями.

**VI фрагмент** – второй вид многоборья:

- по той же схеме или в обратной последовательности. Возможен и совершенно другой характер работы, например, постановка или контроль.

**Заключительная часть тренировки** включает физическую подготовку в виде комплексов (общих или индивидуальных) или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Для младших гимнасток чаще всего применяется игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр. Последняя точка в уроке ставится после подведения итогов, домашних заданий, индивидуальных бесед с занимающимися или их родителями. Возможны и другие варианты заключительной части, например, релаксация или стрейчинг, психологический или тактический тренинг, просмотр и анализ видеозаписей или уточнение соревновательных требований.

В художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видеопросмотров, семинаров и теоретических зачетов. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки гимнасток и проводятся, главным образом, с занимающимися старшего возраста и, в меньшей степени, с гимнастками среднего возраста.

Практические занятия являются основной формой подготовки гимнасток. Они классифицируются по следующим признакам:

1. По педагогическим задачам (обучающие, учебно- тренировочные, контрольные, восстановительные, постановочные, комплексные).
2. По величине нагрузок (ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные).
3. По организации (фронтальные, групповые, индивидуальные).

Таблица 3

*Учебно-тренировочные мероприятия*

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

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

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

МБУДО СШ «Рассвет» Ейского района направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

При планировании соревнований соблюдается принцип субординации: соревнования организации должны предшествовать соревнованиям более высокого ранга для отбора спортсменов и составления сборных команд (например, первенству России должны предшествовать зональные,

региональные соревнования, в свою очередь этим соревнованиям – первенства областей, далее – городов, коллективов).

Таблица 4

*Минимальный объем соревновательной деятельности*

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

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

Для каждой группы спортивной подготовки в Учреждении ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований указанных в Таблице 2 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем Учреждения до начала учебно-тренировочного процесса.

В Таблице 5 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и процентах, рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год

## Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки								Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		До года				Свыше года				До трех лет				Свыше трех лет			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2				2				3				3			
		Наполняемость групп (человек)															
		для спортивной дисциплины индивидуальная программа															
		12-24				12-24				5-10				5-10			
		для спортивной дисциплины групповые упражнения															
		12-24				12-24				6-12				6-12			
		Недельная нагрузка в часах															
		4,5		6		6		8		12		14		14		18	
Для женщин																	
час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	<b>82-105</b>	35-45	<b>109-140</b>	35-45	<b>109-140</b>	35-45	<b>146-187</b>	35-45	<b>37-62</b>	6-10	<b>44-73</b>	6-10	<b>44-73</b>	6-10	<b>56-93</b>	6-10
2	Специальная физическая подготовка	<b>37-56</b>	16-24	<b>50-75</b>	16-24	<b>50-75</b>	16-24	<b>67-100</b>	16-24	<b>112-162</b>	18-26	<b>131-189</b>	18-26	<b>131-189</b>	18-26	<b>168-243</b>	18-26
3	Участие в спортивных соревнованиях	<b>5-9</b>	2-4	<b>6-13</b>	2-4	<b>6-13</b>	2-4	<b>8-17</b>	2-4	<b>19-44</b>	3-7	<b>22-51</b>	3-7	<b>22-51</b>	3-7	<b>28-66</b>	3-7
4	Техническая подготовка	<b>59-82</b>	25-35	<b>78-109</b>	25-35	<b>78-109</b>	25-35	<b>104-146</b>	25-35	<b>312-374</b>	50-60	<b>364-437</b>	50-60	<b>364-437</b>	50-60	<b>468-562</b>	50-60
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>5-9</b>	2-4	<b>6-13</b>	2-4	<b>6-13</b>	2-4	<b>8-17</b>	2-4	<b>13-25</b>	2-4	<b>15-29</b>	2-4	<b>15-29</b>	2-4	<b>19-37</b>	2-4
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>7-12</b>	3-5	<b>9-16</b>	3-5	<b>9-16</b>	3-5	<b>13-21</b>	3-5	<b>37-50</b>	6-8	<b>44-58</b>	6-8	<b>44-58</b>	6-8	<b>56-75</b>	6-8
	Общее количество часов в год	<b>234</b>	100	<b>312</b>	100	<b>312</b>	100	<b>416</b>	100	<b>624</b>	100	<b>728</b>	100	<b>728</b>	100	<b>936</b>	100

## **7. Календарный план воспитательной работы.**

*Воспитательная работа* – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Цель государственно-патриотического воспитания* – формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство). В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

*Нравственное воспитание* направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

*Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности учащегося;

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества - дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Таблица 6

## Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	<b>Судейская практика</b>	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено: - изучение правил вида спорта Художественная гимнастика и терминологии принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника судьи на линии и помощника при организации выхода на парад; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	<b>Инструкторская практика</b>	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых, предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление комплекса упражнений; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3	<b>Мастер-классы</b>	Встречи с именитыми спортсменами	Август-сентябрь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	<b>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</b>	Дни здоровья и декады спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении мероприятий (написание положений, требований, регламентов, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. Участие в конкурсах, мероприятиях антинаркотической направленности.	В течение года

		Участие в ВФСК «Готов к труду и обороне»	
2.2.	<b>Режим питания и отдыха</b>	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	<b>Техника безопасности</b>	Проведение бесед и инструктажей по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	сентябрь-октябрь, декабрь, март-апрель в течение года
<b>3</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<b>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе)</b>	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранов боевых действий с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	<b>Практическая подготовка (участие в спортивных соревнованиях, в физкультурных и иных мероприятиях)</b>	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия); тематических физкультурно-спортивных праздниках; в спортивно-оздоровительных мероприятиях, в том числе в открытых тренировках с привлечением родителей.	В течение года
3.3	<b>Традиции школы</b>	-празднование юбилеев спортивной школы; -награждение лучших спортсменов по итогам спортивного сезона; - празднование Дня физкультурника; - проведение Дня открытых дверей; -торжественное вручение разрядных знаков; -вручение благодарственных писем спонсорам и родителям.	Май, август, сентябрь
<b>4</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	<b>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</b>	Семинары, мастер-классы, показательные выступления, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков, расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2	<b>Развитие наглядно-образного мышления</b>	Участие: - тематические конкурсы рисунков - тематические видеоролики.	Февраль, июнь
5	<b>Медиапространство как ресурс для воспитания ребенка</b>		
5.1	<b>Теоретическая подготовка</b>	Умение находить необходимую для развития спортсмена информацию в печатных изданиях, СМИ и Интернет-ресурсах.	В течение года
5.2	<b>Практическая подготовка</b>	Использование видеоматериалов для анализа: - техники отдельных упражнений; - выступления на соревнованиях	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся.

Программы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для спортсменов, характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга;
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Проводить разъяснительные беседы, рассказывать о правах и обязанностях спортсмена и тренера-преподавателя.

Обязанности спортсмена:

- знать и соблюдать антидопинговые правила;
- в любое время быть доступными для взятия проб;
- нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они потребляют в пищу и используют;

- информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и запрещенные методы, нести ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и локальные акты, принятые в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о том, что спортсмен нарушил антидопинговые правила в течение предыдущих десяти лет;
- сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил;
- согласно Всемирному антидопинговому кодексу спортсмены несут строгую ответственность за присутствие в их организме запрещенных субстанций.

Обязанности тренера-преподавателя:

- знать и соблюдать антидопинговые правила;
- сотрудничать при реализации программ тестирования спортсменов;
- использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу;
- информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о том, что она нарушила антидопинговые правила в течение предыдущих десяти лет;
- сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил;
- персонал спортсмена не должен использовать или обладать какими-либо запрещенными субстанциями или запрещенными методами без уважительной причины;

Права спортсмена:

- участие в соревнованиях, свободных от допинга;
- соблюдение в отношении него всех положений Всемирного антидопингового кодекса, Международных стандартов и Общероссийских антидопинговых правил;
- получение своевременной и объективной информации о вменяемых в вину нарушениях антидопинговых правил;
- беспристрастное рассмотрение обвинений в нарушении антидопинговых правил;
- подачу апелляции на обвинение в нарушении антидопинговых правил и наложенные санкции.

*Таблица 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	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление сценария, фотоотчета.
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении.
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.
	4. Беседа «Запрещенный список»	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов и родителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru">list.rusada.ru</a>
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА /спортсмен, тренер-преподаватель, иные специалисты/	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Предоставление описательного отчета, 2-3 фотографий
	7. Семинар для тренера-преподавателя «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление сценария, фотоотчета.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА / спортсмен, тренер-преподаватель, иные специалисты/	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении

лекарственных средств»		
5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Предоставление описательного отчета, 2-3 фотографий. Собрание можно проводить в онлайн-формате.

### **9. Планы инструкторской и судейской практики.**

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

*Инструкторская практика* по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища (группе) по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладеть обязанностями дежурного по группе. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие *судейских навыков* осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Основными разделами для изучения занимающимися являются оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица. Спортсмены должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для

различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки.

Таблица 8

*План инструкторской и судейской практики*

Этап спортивной подготовки	Мероприятия по подготовке судей и инструкторов	Срок проведения
Учебно-тренировочный этап	Изучение правил вида спорта Художественная гимнастика	в течение года
	Изучение технических элементов, умение определять и исправлять технические и тактические ошибки.	в течение года
	Помощь в организации и проведение соревнований: выход на парад, судьи на линии.	ноябрь-май
	Составление комплекса упражнений и проведение разминки в группах	в течение года

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по художественной гимнастике, может быть зачислено в спортивную школу только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль над питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

## Планы медицинских и медико-биологических мероприятий

Мероприятия	Срок проведения
Углубленное медицинское обследование спортсменов	ноябрь-декабрь
Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года
Медицинские осмотры после болезни или травмы	по необходимости
Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления	в течение года

*Применения восстановительных средств*

Под восстановлением необходимо понимать систему специальных средств и методов, с помощью которых можно обеспечить требуемый уровень физической, функциональной и психической подготовленности, как отдельного игрока, так и команды в целом. Нельзя игнорировать тот вред, который приносят организму тренировки в состоянии острого или хронического недовосстановления, что ведет к травмам опорно-двигательного аппарата, возникновению соматических и инфекционных заболеваний. Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: • педагогические, • психологические, • гигиенические • медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического, гигиенического и медико-биологического воздействия.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Физические средства представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка

физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок.

*Педагогические средства восстановления* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

*Педагогические средства восстановления:*

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Специальные *психологические средства* основаны на обучении приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. Однако, в настоящее время в спортивных школах возросла роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Большое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

*Психологические средства восстановления:*

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоприказы, самоободрение.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Психорегулирующая тренировка.

7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

*Гигиенические средства восстановления* детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде.

*Гигиенические средства восстановления:*

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак — 20-25 %, обед — 40-45 %, полдник — 10 %, ужин — 20-30 % суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

*Физиотерапевтические средства восстановления:*

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки.
6. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.
7. Электросветотерапия—динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

*Таблица 10*

*Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям*

<b>Время применения</b>	<b>Мероприятия</b>
Перед тренировками	1. самомассаж. 2. Витамин С. 3. 60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл шиповника. 4. Установка на тренировку, положительный фон. 5. Самонастройка.
Во время	1. Рациональное построение тренировочного занятия.

тренировок	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Разнообразие средств и методов тренировки.</li> <li>3. Адекватные интервалы отдыха.</li> <li>4. Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию.</li> <li>5. Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы.</li> <li>6. Идеомоторная тренировка.</li> <li>7. Спортивные напитки.</li> </ol>
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Непродолжительный контрастный душ.</li> <li>2. Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков</li> <li>3. Комплевит, витамин С (во время завтрака).</li> <li>4. Непродолжительная тематическая беседа или теоретическое занятие.</li> <li>5. Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, экскурсии, чтение, слушание музыки.</li> </ol>
После 1-й тренировки (день)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теплый душ.</li> <li>2. Общий массаж.</li> <li>3. Аэризация.</li> <li>4. Поливитамины (во время обеда).</li> <li>5. Дневной сон.</li> </ol>
После 2-й тренировки (вечер)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Успокаивающий душ или ванна.</li> <li>2. Успокаивающий массаж.</li> <li>3. Психорегулирующая тренировка.</li> <li>4. Поливитамины, глюконат кальция (во время ужина).</li> <li>5. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия.</li> <li>6. Ночной сон.</li> </ol>
2 раза в неделю	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баня: паровая или сауна.</li> <li>2. Свободное плавание в бассейне.</li> <li>3. Кратковременное ультрафиолетовое облучение.</li> </ol>
1 раз в неделю	День профилактического отдыха

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### **11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программа спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

Показателями выполнения требований к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки, являются:

- выполнение контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки;
- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований на тренировочном этапе;

- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов (спортивных званий) в соответствии с Всероссийской единой спортивной классификацией.

## **12. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся по бальной системе, проводимой МБУДО СШ «Рассвет» Ейского района, 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.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап);

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е на завершающем этапе. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, имеющие соответствующий стаж учебно-тренировочных занятий, выполнившие спортивный разряд и контрольные нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовке, предусмотренные учебной программой для данного этапа.

Аттестация обучающихся проводится один раз в год во всех группах в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, предусмотренных образовательной программой.

График контрольно-переводных испытаний утверждается на педагогическом совете не позднее, чем за один месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые оговариваются дополнительно. Допускается проведение досрочной аттестации по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждения осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

Сводный протокол сдачи контрольно-переводных нормативов подписывается комиссией и тренером-преподавателем.

Порядок оценивания результатов промежуточной аттестации следующий:  
- все упражнения и тестовые задания оцениваются от 1 до 5 баллов.

- контрольно-переводные нормативы считаются сданными, если спортсмен выполнил 100% заданий;
- в столбце «Примечание» пишется: «переведен», «отчислен».

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для зачисления лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки, установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Художественная гимнастика. В соответствии с ними разрабатываются контрольно-переводные нормативы по годам подготовки. При этом соблюдается ежегодная динамика роста спортивных показателей.

Нормативы для зачисления (перевода) по годам на каждом этапе спортивной подготовки в Учреждении приведены в таблицах № 11-12 .

*Таблица № 11*

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в сед ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10см до касания; «3» – 15см до касания; «2» – 20см до касания; «1» – 25см до касания.
1.3.	И. п.– стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – 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;

			<p>«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.</p>
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	<p>«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;  «4» – руки согнуты;  «3» – руки согнуты, ноги врозь</p>
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	<p>«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;  «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;  «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.</p>
2.5.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед, ноги точно в стороны;  «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;  «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;  «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;  «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.</p>
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	<p>«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с;  «4» – сохранение равновесия 3 с;  «3» – сохранение равновесия 2 с.</p>
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	<p>«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.</p>
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	<p>«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;  «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;  «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;  «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;  «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой	балл	<p>«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p>

	в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.		«4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа. Для групп НП – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	«5»- занять 1 - 4 место; «4» - занять 5 - 7 место; «3» - занять 8-10 место; «2» - занять 11-13 место; «1» - занять 14-16 место.

Для зачисления на ЭНП первого года необходимо выполнить все упражнения не менее чем на «3» балла.

Для перевода и зачисления в группу ЭНП-2 года, необходимо набрать не менее 36 баллов.

Для перевода и зачисления в группу ЭНП-3 года, необходимо набрать не менее 45 баллов.

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Ед. оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;

			«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с поворота 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	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая 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	<p>«5» – мяч в перекаате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу;</p> <p>«4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;</p> <p>«3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката;</p> <p>«2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;</p> <p>«1» – завершение переката на груди</p>
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 возвращение. Тоже другой рукой.	балл	<p>«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга;</p> <p>«2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.</p>
1.11.	Техническое мастерство		<p>Выполнение 3-х видов мастерства с предметом на выбор (мяч, обруч, булава, лента):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Без акробатики;</li> <li>2. С акробатикой;</li> <li>3. Высокий бросок.</li> </ol> <p>В зачет идет средняя оценка по трем видам.</p> <p>«5»-выполнение с первой попытки  «4»-выполнение со второй попытки  «3»-выполнение с третьей попытки  «2»-выполнение с четвертой попытки  «1»-выполнение с пятой попытки</p>
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Для зачисления и перевода в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки необходимо выполнить минимальные требования по каждому упражнению по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для каждой возрастной группы.

1-ый год этапа - не ниже 10 баллов; спортивный разряд- не ниже третьего спортивного разряда;

2-ой год этапа - не ниже 20 баллов; спортивный разряд- не ниже третьего спортивного разряда;

3-ий год этапа - не ниже 30 баллов; спортивный разряд- не ниже третьего спортивного разряда;

4-ый год этапа - не ниже 40 баллов; спортивный разряд- не ниже второго спортивного разряда;

5-ый год этапа - не ниже 50 баллов; спортивный разряд- не ниже второго спортивного разряда;

### ***Тестовые задания.***

Тестовые задания состоят из 10 вопросов. В предложенных тестах необходимо выбрать один ответ. Критерии оценки за устный опрос:

«5» баллов- 9-10 правильных ответов;

«4» баллов- 8-7 правильных ответов;

«3» баллов- 6-5 правильных ответов;

«2» баллов- 4-3 правильных ответов;

«1» баллов- 2-1 правильных ответов.

### *Тест по контролю освоения*

*теоретической части вида спорта «художественная гимнастика»*

*для групп этапа начальной подготовки первого года.*

#### **1. Что такое художественная гимнастика?**

- А) игра
- Б) вид спорта (+)
- В) вид отдыха
- Г) название соревнования

#### **2. С какими снарядами могут выступать гимнастки?**

- А) мяч, обруч, лента?(+)
- Б) скакалка, шест, обруч?
- В) гири, лента, обруч?
- Г) булавы, шест, лента

#### **3. Разминка проводится....**

- А) в конце занятия
- Б) в начале занятия (+)
- В) в середине занятия
- Г) в любой части занятия

#### **4. Кто разрешает входить в зал перед началом занятия?**

- А) тренер-преподаватель (+)
- Б) медсестра
- В) директор
- Г) администратор

#### **5. Соревнования по художественной гимнастике проводятся на...**

- А) татами
- Б) акробатической дорожке
- В) ковре (+)

Г) батуте

**6. Разряды по виду спорта Художественная гимнастика присваиваются**

**с.....**

А) 10 лет

Б) 8 лет

В) 7 лет

Г) 6 лет (+)

**7. Упражнение «Колечко» развивает...**

А) выносливость

Б) силу

В) гибкость (+)

Г) равновесие

**8. Какой элемент не выполняют в художественной гимнастике?**

А) шпагат

Б) сальто (+)

В) «Волна»

Г) равновесие Флажок

**9. С чего начинается тренировочное занятие?**

А) с разминки (+)

Б) с отработки сложных элементов

В) с растяжки

Г) с игры

**10. В чём выступают гимнастки на соревнованиях?**

А) в спортивном костюме

Б) в лосинах и футболке

В) в купальнике (+)

Г) в платье

*Тест по контролю освоения*

*теоретической части вида спорта «художественная гимнастика»*

*для групп этапа начальной подготовки второго года.*

**1. Какой шаг не применяется художественной гимнастике**

А) приставной

Б) тупой (+)

В) пружинящий

Г) острый

**2. Во время соревнований по художественной гимнастике спортсменка вышла за пределы ковра...**

А) она будет дисквалифицирована

Б) начнёт упражнение с начала

В) ничего не случится

Г) получит сбавку в баллах (+)

**3. Сколько колец на Олимпийском флаге?**

А) 3

Б) 6

В) 4

Г) 5 (+)

**4. Можно ли на выступление в соревнованиях одевать носки**

А) нельзя (+)

Б) можно

В) можно, если они под цвет купальника

Г) можно, если есть мозоль

**5. Должны ли гимнастки проходить ежегодный медицинский осмотр?**

А) не должны

Б) должны, если участвуют в соревнованиях

В) должны, если болели

Г) обязательно должны (+)

**6. Какой танцевальный шаг не существует?**

А) шаг польки

Б) шаг галопа

В) шаг рыси

Г) шаг вальса

**7. Как зовут известную гимнастку?**

А) Юлия Ефимова

Б) Алина Кабаева (+)

В) Мария Шарапова

Г) Аделина Сотникова

**8. Какой разряд можно присвоить гимнастке в 6 лет?**

А) 3 юношеский

Б) 3 спортивный

В) 1 юношеский

Г) 3 и 2 юношеский

**9. Сколько позиций ног изучают на танцевальной подготовке?**

А) 3

Б) 6

В) 4

Г) 8

**10. С какой причёской выступают гимнастки?**

А) хвост

Б) шишка (пучок) (+)

В) распущенные

Г) косички

*Тест по контролю освоения*

*теоретической части вида спорта «художественная гимнастика»*

*для групп этапа начальной подготовки третьего года.*

**1. В художественной гимнастике используют прыжок:**

А) прыжок прогнувшись

Б) прыжок касаясь

В) прыжок в кольцо

Г) все прыжки используются (+)

**2. Упражнение «ласточка» используют для развития...**

А) равновесия (+);

Б) силы

В) быстроты

Г) гибкости

**3. В каком случае гимнастка может начать упражнение сначала:**

А) если гимнастка забыла упражнение

Б) если произошла проблема с музыкой по вине принимающей стороны (поломка аппаратуры или выключение света (+)

В) если предмет укатился или зацепился за конструкцию потолка

Г) если предмет стал не пригодным (сломался, порвался)

**4. Нужно ли касаться ногой головы во время элемента кольцо?**

А) касание обязательно любой частью ноги (+)

Б) касание не обязательно

В) касания обязательно только ступней

Г) касание обязательно только голенью

**5. Девиз Олимпийских игр?**

А) Быстрее, глубже, длиннее;

Б) Выше, дальше, ловчее;

В) Быстрее, выше, сильнее;(+)

Г) Дольше, выше, сильнее.

**6. Релеве это...**

А) подъем на полупальцах (+)

Б) прыжок

В) равновесие

Г) классический танец

**7. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила?**

А) Нет

Б) Да(+)

В) Только, если его включили в сборную

Г) Только, если его им обучила национальная федерация и/или РУСАДА

**8. Если на занятии спортсмен получил травму, первым делом он...**

А) накладывает холод

Б) сообщает тренеру-преподавателю (+)

В) обрабатывает зеленкой

Г) звонит родителям

**9. 1 юношеский разряд присваивается с ...**

А) 6 лет

Б) 5 лет

В) 7 лет (+)

Г) 8 лет

**10. В художественной гимнастике при выполнении комбинации танцевальных шагов не является нарушением...**

- А) комбинация выполняется больше 8 сек (+)
- Б) вся комбинация выполняется на полу
- В) потеря равновесия и падение гимнастки в течение 8 сек
- Г) большой бросок во время выполнения комбинации

*Тест по контролю освоения  
теоретической части вида спорта «художественная гимнастика»  
для групп учебно-тренировочного этапа первого года.*

**1. Для выполнения 3 спортивного разряда необходимо...**

- А) достичь возраста 8 лет
- Б) выполнить упражнение без предмета + два вида упражнений с предметами
- В) набрать необходимое количество баллов на соревнованиях
- Г) все утверждения верны (+)

**2. Какого вида шпагата нет в художественной гимнастике**

- А) тренировочный (+)
- Б) поперечный
- В) продольный
- Г) провисной

**3. Какой вид гимнастики не относится к спортивным**

- А) акробатическая
- Б) ритмическая (+)
- В) эстетическая
- Г) художественная

**4. Сколько человек выступает на площадке в групповом упражнении?**

- А) 5 человек (+)
- Б) 3 человека
- В) 6 человек
- Г) 7 человек

**5. Какая продолжительность выполнения упражнения является нарушением**

- А) 1 минута 22 секунды
- Б) 1 минута 31 секунда (+)
- В) 1 минута 15 секунд
- Г) 1 минута 25 секунд

**6. Какое определение является не верным. Судейские бригады в художественной гимнастике оценивают....**

- А) трудность
- Б) гибкость (+)
- В) артистизм
- Г) исполнение

**7. Какое утверждение является не верным. В индивидуальных упражнениях по художественной гимнастике нет сбавки в следующих случаях...**

- А) если предмет касается линии официальной площадки
- Б) предмет застрял в потолке, конструкциях и т.п.
- В) предмет упал за линией площадки, но гимнастка за линию не заступила (+)
- Г) непригодный предмет удален за линию официальной площадки

**8. Высокий бросок предмета в художественной гимнастике - это бросок предмета...**

- А) выше головы
- Б) выше одного роста гимнастки
- В) выше двух ростов гимнастки (+)
- Г) все выражения верны

**9. Спортсмены должны спать в сутки не менее...**

- А) 6 часов
- Б) 10 часов
- В) 5 часов
- Г) 8 часов

**10. Кто имеет полномочия для отбора крови с целью допинг-контроля**

- А) Квалифицированный медицинский персонал по отбору крови
- Б) Квалифицированный инспектор по сбору крови (+)
- В) Квалифицированный инспектор допинг-контроля
- Г) Все вышеперечисленные ответы

*Тест по контролю освоения  
теоретической части вида спорта «художественная гимнастика»  
для групп учебно-тренировочного этапа второго года.*

**1. Утренняя гимнастика это –**

- А) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма (+)
- Б) элемент двигательной активности
- В) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения
- Г) разминка для мышц и суставов

**2. Какого цвета кольца нет в Олимпийской эмблеме**

- А) желтого
- Б) белого (+)
- В) зелёного
- Г) красного

**3. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости позвоночника человека:**

- А) наклон в положении сидя (+)
- Б) шпагат
- В) приседание
- Г) сгибание рук в положении лежа.

**4. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?**

- А) исходная позиция;
- Б) основная стойка;
- В) равновесие (+);
- Г) балансирование.

**5. Основная цель утренней гимнастики:**

- А) расслабление мышц и связок;
- Б) укрепление нервной системы;
- В) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости (+);
- Г) развитие силы воли.

**6. Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Паралимпийских Играх и мировых чемпионатах?**

- А) Нет, протестировать могут любого спортсмена (+);
- Б) Нет, допинг-контроль проходят и спортсмены в пулах тестирования;
- В) Да;
- Г) Нет, тестируют и персонал профессиональных спортсменов;

**7. Подбивной прыжок выполняется....**

- А) прогиб туловища назад на 45 градусов, нога согнута на 90 градусов
- Б) с максимальной согнутой ногой, бедра в горизонталь (+)
- В) горизонтальное расположения ног на 180 градусов
- Г) нога поднята вперед, назад или в сторону на 30 градусов во время отталкивания

**8. Эта гимнастка вошла в историю благодаря своей выдержке и воле, выступая со сломанной ногой. Ее именем названы некоторые элементы в гимнастике. Кто это?**

- А) Александра Солдатова
- Б) Ляйсан Утяшева (+)
- В) Евгения Канаева
- Г) Маргарита Мамун

**9. Что такое Спортивный разряд?**

- А) показатель усердия и качества тренировок
- Б) показатель успешного выступления на соревнованиях
- В) показатель уровня подготовки профессионального спортсмена(+)
- Г) показатель стажа занятия спортом

**10. Назовите слагаемые ЗОЖ?**

- А) закаливание, режим, смена труда и отдыха;
- Б) движение, отказ от вредных привычек;
- В) все ответы верны (+)
- Г) здоровый образ жизни

*Тест по контролю освоения  
теоретической части вида спорта «художественная гимнастика»  
для групп учебно-тренировочного этапа третьего года.*

**1. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно....**

- А) условный рефлекс
- Б) мышечная память (+)
- В) моторика
- Г) кинестетика

**2. К упражнению на равновесие относят:**

- А) «Казак» на ревелле
- Б) фуэте
- В) арабеск
- Г) все указанные упражнения (+)

**3. Деми-плие – это...**

- А) полуприседание (+)
- Б) прыжок
- В) поворот
- Г) упражнение в равновесии

**4. Какую часть света на Олимпийской эмблеме символизирует синее кольцо?**

- А) Азию
- Б) Австралию
- В) Европу (+)
- Г) Америку

**5. Что такое Шпагат?**

- А) Virtuозный элемент;
- Б) Выворотное положение согнутой в колене ноги, вытянутый носок у колена впереди, сбоку или сзади;
- В) Элемент, при котором, расставленные в противоположных направлениях, ноги, находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.(+);
- Г) Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре;

**6. Официальный размер ковра для художественной гимнастики ....**

- А) 15x15;
- Б) 14x14;
- В) 13x13 (+);
- Г) 10x10;

**7. Во время упражнения предмет стал не пригоден (сломался). Какое утверждение верно:**

- А) гимнастка дисквалифицируется
- Б) гимнастка получает сбавку
- В) гимнастка выполняет повтор упражнения
- Г) гимнастка использует запасной предмет(+)

**8. Допускаются ли на соревнованиях украшения для волос?**

- А) допускаются, если они не мешают выполнять упражнение
- Б) не допускаются

- В) допускаются, если они не громоздкие и/или опасные для гимнасток  
 Г) допускаются только стразы

**9. Количество гимнасток команды в программе Групповых упражнений в художественной гимнастике ...**

- А) 5  
 Б) 6  
 В) 5 или 6  
 Г) все утверждения верны (+)

**10. Согласно Российскому законодательству, какую ответственность может понести персонал спортсмена за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте?**

- А) Уголовную (+)  
 Б) Административную  
 В) Никакую  
 Г) Устное предупреждение

*Тест по контролю освоения  
 теоретической части вида спорта «художественная гимнастика»  
 для групп учебно-тренировочного этапа четвертого года.*

**1. Батман тандю – это...**

- А) хореографический прыжок  
 Б) поворот в пассе  
 В) отведение и приведение натянутой ноги (+)  
 Г) приседание в третьей позиции ног

**2. Для выполнения первого спортивного разряда гимнастка должна выволнить...**

- А) четыре упражнения с предметами (+)  
 Б) четыре упражнения: 1 упр. без предмета и 3 упр. с определенными предметами  
 В) три упражнения с предметами  
 Г) четыре упражнения: 1 упр. без предмета и 3 упр. С предметами на выбор

**3. Судья на линии в соревнованиях по художественной гимнастике...**

- А) контролирует продолжительность упражнения  
 Б) оценивает артистические ошибки  
 В) фиксируют пересечение линии официальной площадки частью тела  
 Г) все утверждения верны

**4. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...**

- А) Жизненным фактором;  
 Б) Спортивной метрологией;  
 В) Врачебным контролем (+);  
 Г) Физиологией;

**5. Пассе – это...**

А) одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах

Б) положение согнутой ноги, носок у колена: спереди, в стороне, сзади (+)

В) поза с положением поднятой согнутой ноги сзади

Г) поза с положением поднятой согнутой ноги впереди

**6. Если гимнастка во время соревнований вышла на официальную площадку до вызова через микрофон, она...**

А) дисквалифицируется

Б) получает устное замечание и выполняет упражнение

В) получает сбавку за слишком ранний выход (+)

Г) получает замечание и удаляется с площадки

**7. Что оценивают судьи в художественной гимнастике?**

А) Трудность;

Б) Исполнение;

В) Артистизм;

Г) Все варианты верны (+)

**8. ЕВСК это?**

А) Единая Всероссийская Спортивная Классификация (+)

Б) Единый Всевозможный Спортивный Контроль

В) Единая Всевозможная Спортивная Классификация

**9. Здоровый образ жизни – это**

А) занятия физической культурой

Б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья (+)

В) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

Г) отдых

**10. Может ли спортсмен быть протестирован на Допинг дома в выходной день?**

А) Да (+);

Б) Нет;

В) Да, но только по адресу прописки

Г) да, но с письменного согласия

*Тест по контролю освоения*

*теоретической части вида спорта «художественная гимнастика»*

*для групп учебно-тренировочного этапа пятого года.*

**1. Учебный процесс по художественной гимнастике включает в себя следующие виды подготовки**

А) общая и специальная физическая

Б) танцевальная

В) все указанные виды (+)

Г) техническая и тактическая подготовка

**2. Двойные прыжки на скакалке в течение минуты развивают...**

А) гибкость

Б) выносливость (+)

В) силу

Г) быстроту

**3. Аттитюд – это...**

А) поза с положением поднятой согнутой ноги сзади

Б) выпад вперед, в сторону, назад

В) подъем на полупальцы

Г) положение согнутой ноги, носок у колена

**4. КМС в художественной гимнастике присваивается девочкам с ...**

А) 12 лет (+)

Б) 14 лет

В) 11 лет

Г) 13 лет

**5. Самые значимые для гимнасток физические качества...**

А) быстрота и сила

Б) выносливость и координация

В) координация и гибкость (+)

Г) гибкость и сила

**6. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена ?**

А) Спортсмен (+) ;

Б) Тренер-преподаватель;

В) Врач;

Г) Менеджер.

**7. Чем характеризуется утомление?**

А) повышение температуры

Б) снижение работоспособности (+)

В) повышенное потоотделение

Г) повышенное возбуждение

**8. Промежуточная аттестация проводится...**

А) каждый месяц

Б) два раза в год

В) один раз в год (+)

Г) раз в полгода

**9. Какими буквами в художественной гимнастике обозначаются судейские бригады?**

А) В, G, F

Б) D, A, E (+)

В) X, M, U

Г) T, R, O

**10. Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля? (Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине)**

- А) Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине
- Б) Да, если он опаздывает на поезд/самолет
- В) Да, если он устал и не хочет проходить процедуру допинг-контроля
- Г) Да, если уже проходил процедуру допинг-контроля на этой неделе

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

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

Программный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов упражнения.

##### **Содержание и методика работы**

##### **на этапе начальной подготовки гимнасток 6-7 лет.**

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный (6 лет) и младший школьный возраст (7 лет), решающий возраст в жизни ребенка.

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

Цель 1 этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Результатом реализации Программы на данном этапе является:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
2. Формирование интереса к занятиям спортом;
3. Освоение основных двигательных умений и навыков;
4. Освоение основ техники вида спорта «художественная гимнастика»;
5. Участие в официальных спортивных соревнованиях;
6. Общие знания об антидопинговых правилах;

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: на полупальцах, перекаточный, высокий, острый, мягкий, пружинящий, приставной, галопа.

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

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Занятия на этапе начальной подготовке проводятся обычно 3-4 раза в неделю по 2 часа и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, лента.

*Таблица 13*

*Возрастные особенности обучения и тренировки обучающихся 6-7 лет*

<b><i>Возрастные особенности</i></b>	<b><i>Методические особенности</i></b>
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
Велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
Антропометрические размеры детей на 1/3	Применять предметы пропорционально

меньше взрослых.

уменьшенных размеров.

Календарь мероприятий для групп начальной подготовки может включать:  
 сентябрь – открытый урок;  
 октябрь – соревнования по ОФП и СФП;  
 ноябрь – соревнования по технической подготовке;  
 декабрь – показательные выступления на спортивном празднике;  
 январь – открытый урок;  
 февраль - соревнования по ОФП и СФП;  
 март - соревнования по технической подготовке;  
 апрель – спортивные соревнования;  
 май – переводной экзамен.

Таблица 14

№	Содержание материала	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3
1	<b>Общая физическая подготовка</b>			
	1.упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	2. упражнения на мышцы спины	+	+	+
	3. упражнения на боковые мышцы.		+	+
	4.упражнения на развитие скорости		+	+
	5.упражнения для мышц рук и кистей	+	+	+
	6.упражнения для мышц ног и стоп	+	+	+
	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
2	<b>1.Пассивная гибкость:</b>			
	- складка вперед, грудь касается бедер	+	+	
	- мост из положения лежа	+		
	- мост из положения стоя		+	+
	-выкрут прямых рук назад и вперед, кисти узко, руки прямые		+	+
	-шпагаты на полу, продольный, поперечный	+	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		+	+
	<b>2.Активная гибкость:</b>			
	удержание ноги вперед	+	+	+
	удержание ноги в сторону		+	+
	удержание ноги назад	+	+	+
	поднимание ноги вперед, в сторону, назад, держать по 5 сек		+	+
	<b>3.Хореография</b>			
	- позиции рук и ног	+		
	-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)	+	+	+
	-батманы тандю по1 позиции, во всех направлениях		+	+
	-батманы фондю в сторону		+	+
	-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях		+	+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами		+	+

	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов		+	+
	-маленькие хореографические прыжки по 1 и 2 позиции		+	+
	-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)		+	+
	-партерная хореография.	+	+	+
3.	<b>Технико-тактическое мастерство</b>			
A.	<b>Базовая техническая подготовка</b>			
	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки	+		
	Упражнение для правильной постановки ног и рук	+		
	Маховые упражнения		+	
	Круговые упражнения	+	+	
	Пружинящие упражнения		+	
	Упражнения в равновесии		+	
Б.	<b>Специальная техническая подготовка</b>			
	<b>1. Виды шагов:</b>			
	на полупальцах, мягкий, высокий, острый	+	+	+
	пружинящий, приставной	+	+	+
	скрестный, скользящий, перекатный		+	+
	широкий		+	+
	галопа, польки		+	+
	вальса		+	+
	<b>2. Виды бега:</b>			
	на полупальцах		+	+
	высокий	+		
	пружинящий, приставной		+	+
	галопа, польки		+	+
	<b>3. Наклоны и волны:</b>			
	а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)	+	+	
	в сторону (на одной ноге)		+	+
	назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)		+	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+	+
	в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные	+	+	+
	одновременные и последовательные		+	+
	боковая волна		+	+
	боковой целостный взмах	+	+	+
	передняя волна и целостный взмах		+	+
	обратная волна	+	+	+
	<b>4. Подскоки и прыжки:</b>			
	а) с двух ног с места: выпрямившись	+		

	выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360 *		+	+
	из приседа	+		
	разножка ( продольная, поперечная)		+	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами		+	+
	б) с двух ног после наскоков:		+	+
	прыжок со сменой ног в 3 позиции		+	+
	после приседа		+	+
	олень		+	+
	кольцом		+	+
	в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад)	+	+	
	г) толчком одной с ходу: подбивной ( в сторону, вперед)		+	+
	Закрытый и открытый		+	+
	со сменой ног (впереди, сзади)		+	+
	со сменой согнутых ног		+	+
	махом в кольцо		+	+
	широкий, сгибая и разгибая ногу		+	+
	подбивной в кольцо		+	+
	<b>5. Упражнения в равновесии:</b>			
	стойка на полупальцах	+	+	
	равновесие в полуприседе	+	+	
	Равновесие вперёд с прямой ногой на левой, на правой ноге	+		
	равновесие в пасе на левой, на правой ноге	+	+	
	«ласточка»	+	+	
	Равновесие в аттитюде		+	+
	равновесие в кольцо			+
	боковое равновесие в шпагате		+	+
	<b>6. Вращения с переступанием</b>			
	- скрестные	+		
	- одноименные от 180 до 540		+	
	- разноименный от 180 до 360		+	
	<b>7. Акробатика:</b>	+		
	кувырки вперёд	+	+	
	кувырки назад		+	+
	мост с одной ноги		+	
	«колесо»	+		
	стойка на лопатках	+		
	стойка на груди			+
	стойка махом на две руки		+	+
	на предплечьях		+	+

<b>8. Упражнение со скакалкой</b>			
- качания, махи: двумя руками, одной рукой	+		
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках	+	+	
- скакалка сложена вдвое	+		
- один конец скакалки в одной руке, середина в другой	+	+	
- вращение скакалкой: вперед и назад	+	+	
- скрестно вперед и назад		+	+
- двойное вращение вперед и назад		+	+
- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо		+	+
- одной рукой прямую скакалку		+	+
- двумя руками из основного хвата		+	+
- обвивание и развивание вокруг тела	+	+	+
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости		+	+
- передача около отдельных частей тела	+	+	+
- «мельницы» :в лицевой плоскости		+	+
- поперечная, горизонтальная		+	+
<b>9. Упражнения с мячом</b>			
- махи во всех направлениях, круги большие и средние	+		
- передача около шеи и туловища, над головой, под ногами	+		
- отбивы: однократные и многократные		+	+
- со сменой ритма		+	+
- разными частями тела			+
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	+	+	
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой			+
- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками			+
-перекаты: по полу	+		
по рукам	+	+	+
по телу		+	+
по одной руке		+	
по спине		+	+
<b>10. Упражнение с обручем.</b>			
виды хватов обруча	+		
передача обруча из руки в руку (перед собой, над собой, сзади)	+		
прыжки в обруч и через него		+	+
махи обручем вверх, в сторону	+	+	
вращения обруча над головой на правой и левой руке		+	+

	вращения обруча перед собой на правой и левой руке		+	+
	вращения обруча в горизонтальном положении вокруг себя		+	+
	вращения обруча вокруг туловища (талии)	+	+	+
	перекаты по полу в различных направлениях с вращением		+	+
	броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга		+	+
	«восьмерка»		+	+
	вертушка двумя руками в горизонтальной плоскости		+	+
	вертушки однократные и многократные одной рукой		+	+
	проход через обруч на месте и после обратного ката		+	+
	перекаты обруча по телу		+	+
	<b>11. Упражнение с лентой.</b>			
	- махи, круги, восьмерки			+
	- змейки, спирали			+
	- бумеранги, передачи			+
	<b>12. Упражнения с булавами</b>			
	- махи, круги			+
	- постукивания, «мельницы»			+
	- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)			+
	<b>13. Специальные средства</b>			
	Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств		+	+
	- музыкальные игры	+		
	- музыкально-двигательные задания	+		
	- танцы		+	+
	- классический экзерсис	+	+	+

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

**Прыжки:**

1. прыжок шагом
2. прыжок шагом толчком двумя
3. подбивной прыжок касаясь
4. подбивной прыжок в кольцо
5. «казак»
6. кольцо одной ногой
7. «ножницы» вперед
8. «ножницы» вперед с согнутыми во время  $\frac{1}{2}$  поворота ногами
9. прыжок со сменой ног назад

10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180)
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь
12. подбивные прыжки «кабриоль»
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и 1/2 поворота в полете (180\*)
14. тоже, что и №13 (360\*)
15. вертикальный прыжок с поворотом на 360\*

#### **Равновесия:**

1. равновесие в пассе
2. в пассе наклон туловища вперед
3. свободна нога в горизонтальном положении
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
7. свободная нога назад - « арабеск »
8. задний шпагат с помощью
9. кольцо с помощью
10. «аттитюд»
11. переднее равновесие в горизонтальном положении
12. «Казак» вперед

#### **Повороты:**

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

#### **Гибкость и волны:**

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

### **Содержание и методика работы**

#### **на этапе специализированной подготовки гимнасток 8-9 лет.**

Гимнастки 8-9 лет, занимающиеся на II этапе специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель II этапа специализированной подготовки гимнасток 8-9 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи подготовки гимнасток на учебно-тренировочном этапе:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
2. Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
3. Воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
4. Соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
5. Овладение навыками самоконтроля;
6. Приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
7. Овладение общими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
8. Знание антидопинговых правил;
9. Укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток 8-9 лет являются:

- Классическая разминка в партере и у станка.
- Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
- Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
- Соревновательные комбинации по трудностям III, II, и I разрядов.
- Комплексы специальной физической подготовки.
- Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
- Занятия по психической и тактической подготовке.
- Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
- Комплексное тестирование по видам подготовки.

Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности.

*Таблица 15*

*Возрастные особенности обучения и тренировки обучающихся 8-9 лет.*

<b><i>Возрастные особенности</i></b>	<b><i>Методические особенности</i></b>
Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	- Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: гибкости, координации, быстроты, прыгучести.
Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система.	- Все большее место должно приобретать словесный метод обучения.

Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомления.	- Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статистические нагрузки давать в ограниченном объеме.
--	--

Для II этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности физических нагрузок. Занятия проводятся 4-5- раз в неделю по 3 часа.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей гимнасток. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Все чаще гимнастки этого возраста участвуют в соревнованиях различного ранга от школьных до региональных. Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

Таблица 16

№	Содержание материала	УТЭ-1	УТЭ-2
<b>Практический материал</b>			
1	<b>Общая физическая подготовка</b>		
	- ходьба и бег в различных направлениях	+	+
	- строевые и порядковые	+	+
	- общеразвивающие упражнения (ОРУ):	+	+
	- упражнения для мышц рук и кистей, плечевого пояса	+	+
	- упражнения на мышцы спины	+	+
	- упражнения на боковые мышцы.	+	+
	- упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	- упражнения для мышц ног и стоп	+	+
	- упражнения на развитие скорости	+	+
	- комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>		
	<b>1.Пассивная гибкость:</b>		
	- складка вперед, с гимнастической скамейки	+	
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки		+
	- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)	+	+
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке		+
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+
	<b>2.Активная гибкость:</b>		
	- удержание ноги вперед	+	+
	- удержание ноги в сторону	+	+

	- удержание ноги назад	+	+
	- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.		+
	<b>3.Хореография</b>		
	-демпиле и гран пиле по 1,2 ,3 и 5 позициям (лицом к опоре)	+	+
	-батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях	+	+
	-батманы фондю в сторону		+
	-гран батман жете из 1 и 3 позиций ( крестом )	+	+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+
	-маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям	+	+
	-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)		+
	-партерная хореография	+	+
3.	<b>Технико-тактическое мастерство</b>		
А.	<b>Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>		
Б.	<b>Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами</b>		
	<b>Акробатика:</b>		
	мост с одной ноги	+	+
	кувырки (вперед, назад, боком)	+	+
	стойки: на лопатках	+	
	на груди	+	+
	на предплечьях	+	+
	переворот вперед на две ноги	+	+
	переворот вперед на одну ногу	+	+
	переворот назад	+	+
	перелет с коленей в мост на две ноги		+
	<b>Упражнение с мячом</b>		
1.	мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время трудности	+	+
2.	мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела.		+
3.	серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли (с отталкиванием), амплитуде.	+	+
4.	ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива	+	+
5.	длинный перекат по 3-м частям тела по передней стороне на полу.		+
6.	серия перекатов по различным частям тела без трудности		+
7.	свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+
8.	движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности	+	+
9.	работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудность тела или без	+	+
10.	средние и высокие броски с различными способами ловли	+	+

	<b>Упражнение со скакалкой.</b>		
1.	Специфические группы:		
	а — скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+
	б— скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+
	в - броски и ловля	+	+
	г - броски одного конца (эшапе)	+	+
	д — вращения скакалки	+	+
	е - работа скакалкой:	+	+
	• покачивания	+	+
	• круговые вращения	+	+
	• движения в виде восьмерки	+	+
	• вуалеобразные движения	+	+
2.	последовательность ритмических шагов ( более 3-х), скоординированных со специфическими группами		+
3.	прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+
4.	прыжки с двойным вращением скакалки назад		+
5.	прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+
6.	прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+
7.	серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+
8.	серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад		+
9.	«эшапе» во время трудности равновесий		+
	<b>Упражнение с обручем.</b>		
1.	свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+
2.	длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+
3.	перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+
4.	вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+
5.	свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+
6.	бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+
7.	бросок обруча стопой во время трудности или без		+
8.	один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+
9.	серия мелких прыжков, с вращением тела, с проходом каждый раз через вращающийся обруч		+
10.	работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности тела	+	+
11.	передача обруча под ногами во время трудности прыжка		+

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

Музыкально-двигательное обучение:		
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
- музыкальные игры	+	+
- музыкально-двигательные задания	+	+
-танцы	+	+
- классический экзерсис	+	+

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

**Прыжки:**

1. прыжок шагом
2. прыжок шагом толчком двумя
3. подбивной прыжок касаясь
4. подбивной прыжок в кольцо
5. «казак»
6. кольцо одной ногой
7. прыжок шагом с  $\frac{1}{2}$  поворота туловища в полете  $180^0$
8. «ножницы» вперед с согнутыми во время  $\frac{1}{2}$  поворота ногами
9. прыжок «жете» ан турнанс подбивным
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на  $180^0$ )
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь
12. «жете» ан турнанс подбивным в кольцо
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и поворотом в полете ( $360^0$ )
14. «ножницы» со сменой ног назад в кольцо
15. вертикальный прыжок с поворотом на  $360^0$

**2. Равновесия**

1. «турлян» на  $180^0$ , нога в аттитюде
2. «турлян» на  $180^0$ , нога в кольцо
3. свободна нога в горизонтальном положении
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
7. свободная нога назад - «арабеск»
8. задний шпагат с помощью
9. кольцо с помощью
10. «аттитюд»
11. переднее равновесие в горизонтальном положении
12. «казак» вперед с помощью
13. «казак» с постепенным сгибанием опорной ноги
14. на колене, нога вперед горизонтально или с помощью
15. на колене, нога в сторону горизонтально или с помощью

**3. Повороты.**

1. пассэ- $360^0$ \*
2. нога горизонтально вперед -  $360^0$

3. «казак» нога вперед – 360<sup>0</sup>
4. «арабеск» - нога назад - 360<sup>0</sup>
5. «аттитюд» - 360<sup>0</sup>
6. в кольцо – 360<sup>0</sup>
7. «фуэтэ» - 360<sup>0</sup>
8. поворот на 360<sup>0</sup> нога вперед постепенное сгибание опорной ноги
9. на 360<sup>0</sup> шпагат вперед или в сторону с помощью
10. туловище в горизонтальном положении 360<sup>0</sup>
11. «фуэтэ» двойной 720<sup>0</sup> в пассе

#### **4. Гибкость и волны**

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью – 360<sup>0</sup>
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 360<sup>0</sup>
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью – 360<sup>0</sup>
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360<sup>0</sup>
5. с туловищем в горизонт, с «турляном» нога в сторону с помощью 180<sup>0</sup>
6. с туловищем в горизонтальном положении нога назад «турлян» 180<sup>0</sup>
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед нога с помощью
8. наклон туловища вперед, нога в шпагат
9. наклон туловища назад, нога в шпагат
10. один «вертолет» вперед
11. опора на предплечьях, ноги параллельно полу
12. волна с переходом через пальцы от пола
13. волна с переходом через пальцы к полу

### **Содержание и методика работы**

#### **на этапе углубленной подготовки гимнасток 10-12 лет.**

Целью III этапа углубленной подготовки гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным учебно-тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам. На этом этапе должны тренироваться только перспективные, одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Основные задачи этапа углубленной подготовки:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение физических нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования.

Основными средствами углубленной подготовки гимнасток 10-12 лет являются:

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

Возраст занимающихся на II-м этапе углубленной подготовки, как правило, совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

Таблица 17

*Возрастные особенности обучения и тренировки обучающихся 10-12 лет.*

<b>Возрастные особенности</b>	<b>Методические особенности</b>
Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
Отставание в развитие сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.
В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.

На этом этапе целесообразно тренироваться 8-9 раз в неделю, т.е. иметь 2-3 двухразовых учебно-тренировочных дня в приемлемых для решения вышеназванных задач условиях. Частыми являются тренировочные сборы.

Необходимо существенное увеличение соревновательной практики до 10-12 значительных соревнований в год. Кроме этого, целесообразно проводить модельные тренировки, прикидки, подготовительные соревнования.

Таблица 18

№	содержание материала	УТЭ 3	УТЭ 4	УТЭ 5
<b>Практический материал</b>				
<sup>1</sup>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
	1. ОРУ - на все группы мышц	+	+	+
	- строевые и порядковые	+	+	+
	- ходьба и бег в различных направлениях	+	+	+
	2. комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	3. комплекс упражнений на мышцы спины	+	+	+
	4. комплекс упражнений на боковые мышцы.	+	+	+
	5. комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+
	6. комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)	+	+	+
	7. комплекс упражнения для мышц ног и стоп	+	+	+
	8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+	+
	9. круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+	+
<sup>2</sup>	<b>.Специальная физическая подготовка</b>			
	<b>1.Пассивная гибкость:</b>			
	- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки гимн, стенки.	+	+	+
	- наклоны вперед, в сторону, назад из положения- «бабочка», «лягушка»	+	+	+
	- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат	+	+	+
	- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад)	+	+	+
	- (у опоры - боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат	+	+	+
	- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад		+	+
	- махи ( вперед, в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторами		+	+
	- растяжка с колена, тренером-преподавателем	+	+	+
	- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, с помощью тренера-преподавателя		+	+
	- лежа на животе складка назад в захват	+	+	+
	<b>2.Активная гибкость:</b>			
	- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед (5-8 серий по 2-5 сек.)	+	+	+

	- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону ( 5-8 серий по 2-5 сек)	+	+	+
	- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед	+	+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону		+	+
	-поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.		+	+
	<b>3. Вестибулярная устойчивость</b>			
	- 3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360 <sup>0</sup> - любое равновесие на носке	+	+	+
	- 2 переворота вперед, 2-3 вертолета вперед - любое равновесие, не меняя опорную ногу		+	+
	- 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие нога в шпагат			+
	- переворот назад из седа на полу, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально	+	+	+
	- круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+	+
	<b>4.Хореографическая подготовка</b>			
	-демплие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра	+	+	+
	-батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом	+	+	+
	- ронд де жамб партер, в сочетании с поворотами «фуэтэ»	+	+	+
	-гран батман жете из 5 позиций (крестом), с полупальцев, с равновесиями, с переводами ноги кругом по воздуху	+	+	+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+	+
	-средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики	+	+	+
	-народно-характерные и современные танцы( цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.)		+	+
	-«джаз хореография»			+
	-«партерная хореография»	+	+	+
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическое мастерство</b>			
<b>А.</b>	<b>Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>	+	+	+
<b>Б.</b>	<b>Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами</b>			
	<b>Акробатика:</b>			
	- переворот назад толчком 2-мя ногами		+	+
	- перелет с коленей в мост на одну ногу		+	+
	- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно	+	+	+
	- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат		+	+

- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу	+	+	+
- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачок»			+
- различные перелеты из седа на полу	+	+	+
<b>Упражнение со скакалкой.</b>			
1. Специфические группы:			
а - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+	+
б- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+	+
в - броски и ловля	+	+	+
г - броски одного конца (эшапе)	+	+	+
д - вращения скакалки	+	+	+
е - работа скакалкой:	+	+	+
• покачивания	+	+	+
• круговые вращения	+	+	+
• движения в виде восьмерки	+	+	+
• вуалеобразные движения	+	+	+
2. Мастерство (общее требование для всех предметов) -броски и ловли:	+	+	+
- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой		+	+
3. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами	+	+	+
4, прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+	+
5. прыжки с двойным вращением скакалки назад	+	+	+
6. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+
7. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+	+
8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+	+
9. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад	+	+	+
10. «этапе» во время трудности равновесий	+	+	+
11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)		+	+
12. эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности			+
13. эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку			+
14. вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец		+	+
<b>Упражнение с обручем.</b>			
1. специфические группы: 1. перекаты по телу, по полу	+	+	+
2. вращения: вокруг кисти рук или другой части тела	+	+	+

	вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу			
	3. броски и ловли	+	+	+
	4. проходы через обруч	+	+	+
	5. элементы над обручем	+	+	+
	6. работа обручем: - покачивания - круговые движения - движения в виде восьмерки	+	+	+
	2. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+	+
	3. длинный свободный перекат во время полета прыжка		+	+
	4. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+	+
	5. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью		+	+
	6. перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+	+
	7. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+
	8. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+	+
	9. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+
	10. бросок обруча стопой во время трудности или без		+	+
	11. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+	+
	12. серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела		+	+
	13. круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)		+	+
	14. отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча {вокруг вертикальной оси}		+	+
	15. бросок стопой во время изменения движения или вращения тела		+	+
	16. отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без			+
	17. в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу		+	+
	18. длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне		+	+
	<b>Упражнение с мячом</b>			
	1. Специфические группы:			
	- броски и ловля	+	+	+
	- отбивы	+	+	+
	- свободные перекаты по телу или полу	+	+	+
	- работа предмета: выкруты; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки	+	+	+
	- движения с изменением положения тела с круговыми	+	+	+

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

	всех предмет)			
	3. серия мельниц в разных плоскостях и уровнях(минимум-2) без трудности	+	+	+
	4. серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела		+	+
	5. мельницы во время полета прыжка ( с трудностью или без)		+	+
	6. мельницы во время поворота (с трудностью или без)		+	+
	7. бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)	+	+	+
	8. асимметричные броски, выполненные с трудностью тела		+	+
	9. маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности	+	+	+
	10. асимметрия во время трудности тела	+	+	+
	11. перекаты по разным частям тела		+	+
	12. небольшие броски, манипуляции, разными частями тела	+	+	+
	13. передача булав под ногами во время трудности прыжка		+	+
	<b>Упражнение с лентой</b>			
	1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 змеек, спиралей)	+	+	+
	2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки	+	+	+
	3. Использование предмета ( броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью)	+	+	+
	- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела	+	+	+
	- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки	+	+	+
	- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела	+	+	+
	- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью	+	+	+
	- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без.	+	+	+
	- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов	+	+	+
	- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали	+	+	+
	- Серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела		+	+
	- работа различными частями тела, кроме кистей и рук	+	+	+
	- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности			+
	- перекат палочки ленты по части тела с трудностью или без		+	+
	- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка			+

- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без			+
- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без		+	+
- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой			+
- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля			+
- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела		+	+
Специальные средства	+	+	+
- Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+
- музыкально-двигательные задания	+	+	+
- танцы	+	+	+
- классический экзерсис	+	+	+

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

**Прыжки**

1. прыжок шагом в кольцо
2. прыжок шагом толчком двумя
3. прыжок шагом с наклоном туловища
4. прыжок шагом в кольцо толчком 2 ногами
5. прыжок шагом с наклоном туловища толчком 2 ногами
6. шагом с  $\frac{1}{2}$  поворота туловища в полете
7. шагом с  $\frac{1}{2}$  поворота туловища в полете в кольцо
8. «жете ан турнан»
9. «жете ан турнан» в кольцо
10. подбивной прыжок с наклоном туловища назад
11. подбивной прыжок с  $\frac{1}{2}$  поворота туловища в полете ( $180^0$ )
12. подбивной прыжок с  $\frac{1}{2}$  поворота туловища ( $180^0$ ) в кольцо
13. прыжок «казак» в кольцо
14. прыжок «казак» с  $\frac{1}{2}$  поворота всего тела в полете
15. прыжок «казак» нога выше головы без помощи
16. прыжок в кольцо с  $\frac{1}{2}$  поворота всего тела в полете
17. прыжок в кольцо толчком 2-мя ногами
18. прыжок «ножницы» со сменой ног назад в кольцо
19. перекидной прыжок в шпагат или в кольцо
20. перекидной прыжок в шпагат + кольцо
21. «фуэте» в шпагат
22. «фуэте» в кольцо
23. прыжок «щука», наклон туловища к ногам

**Равновесия**

1. свободная нога вперед «турлян» на  $180^0$
2. свободная нога вперед «турлян» на  $360^0$

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

### **Повороты.**

1. пассэ- $1080^{\circ}$
2. нога горизонтально вперед –  $720^{\circ}$
3. «казак» нога вперед –  $360^{\circ}$
4. «казак» нога вперед –  $720^{\circ}$
5. «казак» нога вперед –  $720^{\circ}$ -постепенное опускание на опорной ноге
- 6.. захват вперед в шпагат  $720^{\circ}$
7. на согнутой ноге, поворот в захват вперед  $360^{\circ}$
8. на согнутой ноге, поворот в захват вперед  $720^{\circ}$
9. свободная нога назад (арабеск, аттитюд)  $720^{\circ}$
- 10.нога назад с помощью в кольцо  $360^{\circ}$
11. прямая нога назад с захватом  $360^{\circ}$
12. в кольцо  $-360^{\circ}$  без помощи
13. в переднем равновесии, туловище горизонтально  $720^{\circ}$
14. шпагат назад, с туловищем в горизонтальном положении.  $360^{\circ}$
15. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальн. положении на  $360^{\circ}$
16. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальн. положении на  $720^{\circ}$
17. «фуэте» свободная нога в горизонт, положении 2-ной в пасе  $720^{\circ}$

### **Гибкость и волны.**

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью –  $360^{\circ}$
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью –  $360^{\circ}$
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью –  $360^{\circ}$
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью –  $360^{\circ}$
5. с «турляном» нога назад в кольцо без помощи –  $180^{\circ}$
6. с движением туловища или ноги, круг
7. турлянь с туловищем в горизонтальном положении, с помощью  $360^{\circ}$

8. наклон туловища горизонтально, без помощи с 1 техническим движением
9. наклон туловища горизонтально, без помощи турлянь 180°
10. наклон туловища горизонтально, без помощи турлянь 360°
11. «заднее» равновесие
12. подъем с пола в «заднее»
13. переворот вперед с четко зафиксированной позицией «заднего» равновесия
14. два «вертолета» подряд вперед
15. один «вертолет» назад

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

В художественной гимнастике выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований. Содержание *индивидуальной тактики* составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним возрастным, выразительным/ техническим, физическим и др.).
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
3. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.
4. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, прически, гримма, предмета и пр..
5. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.
6. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание *командной тактики* составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика

основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде – обычно 1-я стабильная и надежная гимнастка, 2-я - самая слабая, последняя – самая сильная.
2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.
3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета.
4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.
5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

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

Тактические приемы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.
4. Рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.
6. Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.
7. Внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки: физической, технической, психологической и др.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино - и видеопросмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Практическое обучение тактическим приемам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок, модельных тренировок и на соревнованиях.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывают возраст занимающихся, излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов упражнения. В ходе теоретических занятий и бесед рекомендована литература для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении учебно-теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

### **Содержание теоретической подготовки**

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

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

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

#### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

#### *Режим питания и гигиена гимнасток*

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена

одежды и обуви. Гигиена места учебы и занятий спортом.

*Профилактика травматизма в спорте. Первая помощь*

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

*Общая и специальная физическая подготовка*

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

*Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики*

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами.

*Методика проведения учебно-тренировочных занятий*

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

*Психологическая подготовка гимнасток*

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

*Планирование, учет и контроль подготовки*

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

*Правила судейства, организация, проведение соревнований*

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

### 15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них, представляет собой таблицу, в которой обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

Таблица 19

*Учебно-тематический план этапов начальной подготовки  
с учетом соотношения видов спортивной подготовки  
в структуре учебно-тренировочного процесса*

№	Программный материал	ЭНП до года (%)	ЭНП свыше года (%)
1.	<b>Общая физическая подготовка:</b> <i>Общеразвивающие физические упражнения:</i> легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения, плавание, кросс, катание на коньках, велосипедах.	35-45	35-45
2.	<b>Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка :</b> - понятие о содержании композиции и исполнении комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления комбинаций. Способы создания новых элементов. -общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения: • на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами; • на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление; • на силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.; • на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; • на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости; • на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре; • на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.-хореографическая подготовка: элементы классического, историко-бытового, народного и современного	16-24	16-24

	танцев. -музыкально-двигательная подготовка: музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.		
3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях:</b> контрольные и основные соревнования (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).	2-4	2-4
4.	<b>Техническая подготовка</b> -беспредметная подготовка: повороты, прыжки, равновесие. -предметная подготовка: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента. -упражнения для совершенствования техники, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.	25-35	25-35
5.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> <i>Тактическая подготовка:</i> - индивидуальная: составление и индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения; -командная: формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток; -групповая: подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения. <i>Психологическая подготовка:</i> предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия. Методы преодоления неблагоприятных состояний. <i>Теоретическая подготовка:</i> Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Требования безопасности на занятиях художественной гимнастики. Краткий обзор состояния художественной гимнастики. Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок. Основы техники упражнений художественной гимнастики. Меры предупреждения травм, страховка, помощь. Основы музыкальной грамоты. Правила судейства, организация и проведение соревнований. Антидопинг.	2-4	2-4
6.	<b>Инструкторская и судейская практика:</b> самостоятельное проведение разминки в зале. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами.	-	-
7.	<b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</b> Сдача контрольных нормативов. Прохождение медицинского осмотра.	3-5	3-5
	ВСЕГО:	100 %	100 %

По окончании курса на этапах начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы учебно-тренировочных этапов.

*Учебно-тематический план учебно-тренировочных этапов подготовки  
с учетом соотношения видов спортивной подготовки  
в структуре учебно-тренировочного процесса*

№ п/п	Программный материал	ТГ до трех лет (%)	ТГ свыше трех лет (%)
1.	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.</p>	6-10	6-10
2.	<p><b>Специальная физическая подготовка:</b> -общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;</li> <li>• на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;</li> <li>• на силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;</li> <li>• на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;</li> <li>• на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;</li> <li>• на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;</li> <li>• на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления -хореографическая подготовка: элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.</li> </ul> <p>-музыкально-двигательная подготовка: музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.</p>	18-26	18-26
3.	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях:</b> Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при выполнении упражнений. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.</p>	3-7	3-7

4.	<p><b>Техническая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-имитационные упражнения;</li> <li>-упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</li> <li>-предметная подготовка: броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы.</li> <li>-беспредметная: равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы, шаги – бег; танцевальные и партерные движения</li> </ul>	50-60	50-60
5.	<p><b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b></p> <p><i>Психологическая подготовка:</i> психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p> <p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения выработки тактических замыслов и планов;</li> <li>- умения корректировать план в ходе соревнований;</li> <li>- умения думать и действовать самостоятельно в условиях напряженной соревновательной борьбы;</li> <li>- умения быстро воспринимать, выделять, оценивать и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач;</li> <li>- предвидеть намерения соперниц и исход соревнований;</li> <li>- кратчайшим путем находить эффективное решение.</li> </ul> <p><u>-индивидуальная:</u> составление и индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;</p> <p><u>-командная:</u> формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток;</p> <p><u>-групповая:</u> подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.</p> <p><i>Теоретическая подготовка:</i></p> <p>Единая спортивная классификация, Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Антидопинг. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.</p> <p>Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.</p>	2-4	2-4

6.	<b>Инструкторская и судейская практика:</b> самостоятельное проведение разминки в зале. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами.	-	-
7.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:</b> сдача контрольных нормативов, прохождение УМО, соблюдение режима дня	6-8	6-8
ВСЕГО:		100	100

Таблица 21

*Учебно-тематический план воспитательной работы*

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 первого года/второго 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 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 культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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 «плавание». 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 «плавание».
	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	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап( этап спортивной специализации )	<b>Всего</b> на учебно-тренировочном этапе до 3-х лет обучения/ свыше 3-х лет обучения.	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающегося.	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

				подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Правила и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»,

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

Художественная гимнастика – дисциплина в программе Олимпийских игр. В Учреждении спортивная подготовка проводится только среди девочек в индивидуальной программе и групповых упражнениях. Спортсменки индивидуально или в группах выполняют под музыку гимнастические упражнения с предметом (обручем, мячом, булавами, лентой, скакалкой) и без. Школа художественной гимнастики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменок, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, что достигается с помощью хореографической подготовки. Хореографическая подготовка воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно- тренировочного процесса и взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Выполнение упражнений танцевального характера под музыку делает для занимающихся гимнастику особенно привлекательной. Сложность упражнений художественной гимнастики зависит от особенностей их техники, от богатства оттенков в движениях, разнообразия темпа, ритма, характера выполнения упражнений и от согласования их с музыкой. Возросшие требования к спортивному мастерству в художественной гимнастике способствовали углубленной специализации тренеров-преподавателей, что привело к возникновению бригадного метода работы: рядом с тренером-преподавателем трудится и тренер – хореограф.

Учебно-тренировочные занятия в Учреждении проводятся в тренировочном спортивном и хореографическом залах.

Организации учебно-тренировочных занятий, а также проведение спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований техники безопасности, что включает в себя:

- ознакомление учащихся с правилами поведения на занятиях художественной гимнастикой;
- соблюдение обучающимися требований техники безопасности;
- проведение бесед и соблюдение правил по пожарной и антитеррористической безопасности, ознакомление учащихся со средствами оповещения;
- ознакомление учащихся с планом и порядком эвакуации людей в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Особенности осуществления спортивной подготовки по групповым и

индивидуальным спортивным дисциплинам вида спорта художественная гимнастика определяются в Программе и учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа(этапа спортивной специализации);
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста (таблица № 1) в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

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

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 22, № 23);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 24);

---

<sup>1</sup>

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 22

*Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки*

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

*Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование*

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации (мес)
1	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12
2	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24
3	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
4	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12
5	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12
6	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24
7	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1
8	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12
9	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
10	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12
11	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12
12	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12
13	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
14	Чехол для обруча	штук	на обучающегося			1	12
15	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12
16	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12
17	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1
3	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
8	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
9	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10	Кроссовки для улицы	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12	Куртка утепленная	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
13	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14	Носки	штук	на обучающегося	-	-	2	1
15	Носки утепленные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
16	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17	Полутапочки (получешки)	штук	на обучающегося	-	-	6	1
18	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
19	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
20	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
21	Футболка (короткий рукав)		на обучающегося	-	-	2	1

22	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
23	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
24	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

### **18. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» регистрационный № 581. Код 05.008, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 октября 2015 г. N 798н, профессиональным стандартом «Медицинская сестра» регистрационный №1332, утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 31 июля 2020 № 475н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» Учреждение укомплектовано:

*Руководящий состав:* директор, заместитель директора по методической работе, заместитель директора по спортивной работе.

*Педагогические работники:* четыре тренера-преподавателя, два хореографа.

*Медицинский персонал:* две медсестры.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки *привлечение иных специалистов*

(при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися привлекаются аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

Непрерывное профессиональное развитие лиц, осуществляющих спортивную подготовку, делает обучение осознанным и проактивным, чтобы улучшить личные навыки для применения на рабочем месте. Кроме того, существует множество различных методологий, таких как семинары, конференции, электронное обучение или онлайн-курсы. Повышение квалификации – непереносимое условие роста профессионального мастерства специалистов, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта и образования. Право работников на подготовку и дополнительное профессиональное образование определено Трудовым кодексом Российской Федерации (статья 197 ТК РФ).

Периодичность прохождения тренером-преподавателем повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

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

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (приказ Минспорта России от 15.11.2022г. № 984)
2. «Методические рекомендации органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления в части применения положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 17 января 2022 г.;
3. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями с 01.01.2023);
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
5. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
6. Приказ Минспорта России от 24.06.2021г. № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"

*Перечень аудиовизуальных средств:*

1. Видеотрансляции чемпионатов России по художественной гимнастике.
2. Видеоуроки по художественной гимнастике.

*Интернет-ресурсы:*

1. Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края – <http://www.kubansport.ru>.
3. Всероссийская федерация художественной гимнастики – <http://www.vfgr.ru>.
4. Российское антидопинговое агентство – <http://www.rusada.ru>.

5. Всемирное антидопинговое агентство – <http://www.wada-ama.org>.
6. Олимпийский комитет России – <http://www.roc.ru>.
7. Международный олимпийский комитет – <http://www.olympic.org>.
8. Информационный портал «Спортсправка» – <http://www.sportspravka.com>.
9. Видео. Обучающие уроки по художественной гимнастике – <http://gimnastika-rodniki.jimdo.com>.