

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена  
на Педагогическом совете  
МБУ ДО «СШ № 2»  
Протокол № 8 от 16.01.2024 г.



Утверждаю  
директор МБУ ДО «СШ № 2»  
О.Р. Перминов  
приказ № 27 от 17.01.2024 г.

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (в годах)
Этап начальной подготовки	2-3 года
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	4-5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

г. Нижний Тагил

2024

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	4
II.	Характеристика Программы	
	2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
	2.2. Объем Программы	7
	2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
	2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13
	2.5. Календарный план воспитательной работы	14
	2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
	2.7. Планы инструкторской и судейской практики	20
	2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	Система контроля	
	3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24
	3.2. Оценка результатов освоения Программы	25
	3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	26
IV.	Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»	
	4.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, учебно-тематического плана, рабочей программы	34
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»	55
VI.	Условия реализации Программы (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия)	
	6.1. Материально-технические условия реализации Программы	56
	6.2. Кадровые и иные условия реализации Программы	60
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ		61

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Краткая характеристика вида спорта «художественная гимнастика»

*Художественная гимнастика* - ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в художественной гимнастике - это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с предметами под музыку.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Особенностью художественной гимнастики является и то, что помимо индивидуальных выступлений проводятся соревнования и в групповых упражнениях. В программу мировых чемпионатов групповые комбинации вошли в 1967 году, а с 1996 года групповые упражнения вошли в программу Олимпийских игр.

Индивидуальная программа состоит из 4 упражнений (обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1 мин 15 с до 1 мин 30 с. Личные спортивные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования. Программа для групповых упражнений состоит из 2 упражнений, первое упражнение с одним типом предметов, второе – с разными типами предметов (10 булавы; 3 мяча, 2 ленты). Продолжительность каждого упражнения от 2 мин 15 с до 2 мин 30 с. Спортивные соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные и финальные соревнования. В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – СШ № 2).

Целями Программы являются:

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

участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд города Нижний Тагил и спортивных сборных команд Свердловской области;

обеспечение учебно-тренировочного процесса, направленного на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

К основным документам, регламентирующим деятельность Учреждения по Программе, относятся:

К основным документам, регламентирующим содержание Программы относятся:

- 1) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- 2) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 3) Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- 4) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 984 (далее – ФССП);
- 5) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- 6) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- 7) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2023 № 820 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- 8) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- 9) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- 10) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- 11) Приложение № 42 к приказу Минспорта России от 20 декабря 2021 г. № 999 «Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации» (с изменениями);
- 12) Правил вида спорта «художественная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.09.2022г. № 780.

Нормативный срок обучения: бессрочно;

Срок действия государственной аккредитации образовательной программы (при наличии государственной аккредитации), общественной, профессионально-общественной аккредитации образовательной программы (при наличии общественной, профессионально-общественной аккредитации): аккредитации не подлежит согласно части 1 статьи 92 Федерального Закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский;

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой: этапы спортивной подготовки;

Практики, предусмотренной соответствующей образовательной программой: судейская.

Об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: образовательный процесс организуется в традиционной форме. Допустимо обучение с применением дистанционных технологий в период приостановки образовательной деятельности (в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, в соответствии с требованиями действующего законодательства, устанавливающими особенности режима работы учреждения).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» реализуется по месту фактического осуществления учебно-тренировочного процесса (практическая подготовка обучающихся, теоретическая подготовка обучающихся) в соответствии с годовым (календарным) учебно-тренировочным графиком СШ № 2.

## 2. Характеристика Программы

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

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (продолжительность этапа–2- 3 года);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа 4-5 лет);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа– без ограничений).

Для зачисления на обучение по Программе на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки и соответствовать уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), пройти индивидуальный отбор (при приёме на Программу впервые).

Возраст обучающихся на ЭССМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Допускается зачисление на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лиц, старше зачисляемого возраста, возрастных границ для лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом соблюдения требований ФССП и Приказа Минспорта России от 27.01.2023 N 57.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Допускается одновременное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

-объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года обучения;

-объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года обучения и этапе совершенствования спортивного мастерства;

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в объединенных группах на одном этапе спортивной подготовки: этап начальной подготовки 1-го,2-го,3-го года обучения, учебно-тренировочный этап 1-го,2-го,3-го,4-го,5-го года обучения.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленные ФССП, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, могут быть переведены на

дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по «художественная гимнастика».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Наполняемость на этапах спортивной подготовки может варьироваться.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		Девочки	Мальчики	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	2-4
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	6-12

## 2.2. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Занятия в СШ № 2, проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СШ № 2 (в том числе считая участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборов) и дополнительно 6 недель – летнего периода: самостоятельной подготовки по индивидуальным планам и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря (учебно-тренировочных сборов) для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Объем часов на этапах спортивной подготовки представлен в Таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12	14	14	18	18	20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624	728	728	936	936	1040

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Режим и организация проведения учебно-тренировочных занятий может осуществляться тренерами-преподавателями дистанционно (удаленная работа), путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте МБУ ДО «СШ № 2»:

- информационных постов (информационных сообщений, записей, содержащих различный контент – видео, текст, фото или аудио);
- стриминга (платформ онлайн-трансляций, созданных на базе электронных площадок, Интернет-порталов и (или) официального сайта Учреждения)».

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет до 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШ № 2.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной

подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице 4.

Таблица 4

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные СШ № 2.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Официальные спортивные соревнования проводятся по группам в соответствии с полом и возрастом в спортивных дисциплинах, включённых во Всероссийский реестр видов спорта.

Соревнования по художественной гимнастике проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта:

- ✓ Обруч
- ✓ Мяч
- ✓ Булавы
- ✓ Лента

Соревнования имеют следующий характер:

Индивидуальные и групповые упражнения:

- ✓ Квалификационные соревнования к финалу многоборья, командный рентинг, финалы в отдельных видах

- ✓ Финал многоборья – 4 Предмета ,2 вида
- ✓ Финалы в отдельных видах – 4 Предмета, 2 вида

Командный рейтинг определяется по сумме 8 лучших оценок Индивидуальных гимнасток команды + 2 упражнений Группы.

Программа для индивидуальных упражнений среди женщин (соответствует возрастной группе Сениорки, предусмотренной правилами международной федерации) и юниорок, как правило, состоит из 4 упражнений:

- Скакалка (кроме индивидуальной программы Сениорок)
- Обруч
- Мяч
- Булавы
- Лента

Соревнования среди спортсменок 11 - 12 лет (девочки) проводятся по четырем упражнениям: без предмета и три предмета на выбор (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). 1 спортивный разряд подтверждается на официальных соревнованиях муниципального образования. Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30".

Основная (Многоборье) программа для групповых упражнений Сениорок:

- упражнение с одним типом предметов (5)
- упражнение с двумя разными типами предметов (3 + 2)

Программа для групповых упражнений юниорок обычно состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предметов.

В групповых упражнениях среди спортсменок группы, имеющие первый спортивный разряд и ниже, выполняют два упражнения: без предмета и с одним одинаковым предметом на выбор (с 5 скакалками, с 5 обручами, с 5 мячами, с 5 парами булав, с 5 лентами). Продолжительность выполнения каждого упражнения для групп Сениорок и Юниорок от 2'15" до 2'30"

Хронометр включают с началом движения гимнастки или первой гимнастки группы (разрешается короткое музыкальное вступление не более 4 секунд без движений) и выключают, как только гимнастка или последняя гимнастка группы полностью прекращает движение. Звуковой сигнал может быть подан до начала музыки.

Все упражнения должны полностью выполняться с музыкальным сопровождением. Допускаются короткие произвольные паузы, продиктованные композицией.

Музыка должна иметь цельный и законченный характер (разрешена аранжировка). Бессвязное соединение разных музыкальных фрагментов не допускается. Нетипичная для гимнастки музыка категорически запрещена (сирены, звук мотора автомобиля и т.п.).

Только одно упражнение может быть выполнено под музыку с голосом и словами в соревнованиях по групповым упражнениям и два упражнения - в индивидуальной программе, в соответствии с этическими нормами. Национальные Федерации должны указывать, в каком именно упражнении используется музыка с голосом и словами, и записывать это в официальной музыкальной форме, которая подается при регистрации. Технические Делегаты должны проверить музыкальные формы.

Гимнастке/группе разрешается повторить упражнение только в случае "форс-мажорной" ошибки со стороны организатора соревнований, подтвержденной Главной судейской коллегией (например, отключение электричества, неисправность звуковой аппаратуры).

Для каждого упражнения должен использоваться отдельный CD. Каждая музыкальная композиция должна быть записана на высококачественный CD или подана через Интернет в соответствии с Рабочим Планом и Положением официальных соревнований. Если местный

Оргкомитет требует загрузки музыки в цифровом виде, то все участвующие Федерации оставляют за собой право использовать на соревнованиях компакт-диски.

На каждом CD должна быть записана следующая информация:

- фамилия гимнастки;
- субъект РФ (который представляет гимнастка);
- символ предмета;
- фамилия автора(ов) и название музыкального произведения(ий);
- продолжительность музыки.

Допуск к участию в соревнованиях определяется Положением. Возраст определяется по годам рождения без учета дня и месяца рождения в календарном году. Согласно правилам соревнований FIG, к участию в соревнованиях допускаются гимнастки:

Индивидуальные упражнения:

- женщины (сениорки) - 16 лет и старше (программа мастеров спорта России);
- девушки 17 - 28 лет (для участия во Всемирной Универсиаде);
- юниорки - 13 - 15 лет (программа кандидатов в мастера спорта);
- девочки 11 - 12 лет (программа 1 спортивного разряда);
- среди младших гимнасток с 6 - 10 лет (программа 2 спортивного разряда и ниже).

Групповые упражнения:

- женщины (сениорки) - 16 лет и старше (программа мастеров спорта);
- девушки 17 - 28 лет (для участия во Всемирной Универсиаде);
- юниорки - 13 - 15 лет (программа кандидатов в мастера спорта);
- девочки 11 - 12 лет (программа 1 спортивного разряда);
- среди младших гимнасток с 6 - 10 лет (программа 2 спортивного разряда и ниже)

Важную роль в систематизации спортивной подготовки гимнасток имеет разрядная классификация, которая должна помочь гимнастке последовательно, ступенька за ступенькой, подняться от подножья до вершины спортивного мастерства.

Разрядная классификация должна включать как минимум, следующие нормативные элементы: - количество элементов и соединений (имеющих трудность);

- нормативную трудность элементов и соединений;
- нормативную оценку качества исполнения;
- уровень соревнований, удостоверяющих выполнение разрядного норматива.

Согласно Единой всероссийской спортивной классификации выполнение разрядов по художественной гимнастике, т.е. планирование результатов можно представить следующим образом:

- Выполнение 3 юношеского разряда с 6 лет.
- Выполнение 2 юношеского разряда с 6 лет.
- Выполнение 1 юношеского разряда с 7 лет
- Выполнение 3 спортивного разряда с 8 лет.
- Выполнение 2 спортивного разряда с 9 лет.
- Выполнение 1 спортивного разряда с 10 лет.
- Выполнение КМС с 12 лет.
- Выполнение МС, МСМК с 15 лет.

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	свыше 1 года
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5 - 6	6 - 8	6 - 8	12 - 14	12 - 14	12 - 14	14 - 18	14 - 18	20 - 24	20 - 24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2 часа	2 часа	2 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	4 часа	4 часа
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины "индивидуальная программа"									
		12 - 24	12 - 24	12 - 24	5 - 10	5 - 10	5 - 10	5 - 10	5 - 10	2 - 4	2 - 4
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины "групповые упражнения"									
12 - 24	12 - 24	12 - 24	6 - 12	6 - 12	6 - 12	6 - 12	6 - 12	6 - 12	6 - 12		
Для женщин											
1	Общая физическая подготовка	103 - 137	137 - 183	137 - 183	62 - 73	62 - 73	62 - 73	73 - 94	73 - 94	42 - 50	42 - 50
2	Специальная физическая подготовка	54 - 72	72 - 96	72 - 96	162 - 189	162 - 189	162 - 189	189 - 243	189 - 243	166 - 200	166 - 200
3	Участие в спортивных соревнованиях	7 - 9	9 - 12	9 - 12	37 - 44	37 - 44	37 - 44	44 - 56	44 - 56	104 - 125	104 - 125
4	Техническая подготовка	59 - 78	78 - 104	78 - 104	312 - 364	312 - 364	312 - 364	364 - 468	364 - 468	624 - 749	624 - 749
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5 - 6	6 - 8	6 - 8	12 - 15	12 - 15	12 - 15	15 - 19	15 - 19	21 - 25	21 - 25
6	Инструкторская и судейская практика	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0	10 - 12	10 - 12
7	Тестирование и контроль	7 - 9	9 - 12	9 - 12	37 - 44	37 - 44	37 - 44	44 - 56	44 - 56	73 - 87	73 - 87
8	Медицинское обследование	не менее 1 раз в год									
	Общее количество в год	234 - 312	312 - 416	312 - 416	624 - 728	624 - 728	624 - 728	728 - 936	728 - 936	1040 - 1248	1040 - 1248
Для мужчин											
1	Общая физическая подготовка	105 - 140	140 - 187	140 - 187	100 - 116	100 - 116	100 - 116	116 - 150	116 - 150	104 - 125	104 - 125
2	Специальная физическая подготовка	54 - 72	72 - 96	72 - 96	162 - 189	162 - 189	162 - 189	189 - 243	189 - 243	250 - 300	250 - 300
3	Участие в спортивных соревнованиях	5 - 6	6 - 8	6 - 8	25 - 29	25 - 29	25 - 29	29 - 37	29 - 37	42 - 50	42 - 50
4	Техническая подготовка	59 - 78	78 - 104	78 - 104	287 - 335	287 - 335	287 - 335	335 - 431	335 - 431	541 - 649	541 - 649
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5 - 6	6 - 8	6 - 8	12 - 15	12 - 15	12 - 15	15 - 19	15 - 19	21 - 25	21 - 25
6	Инструкторская и судейская практика	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0	10 - 12	10 - 12
7	Тестирование и контроль	7 - 9	9 - 12	9 - 12	37 - 44	37 - 44	37 - 44	44 - 56	44 - 56	73 - 87	73 - 87
8	Медицинское обследование	не менее 1 раз в год									
	Общее количество в год	234 - 312	312 - 416	312 - 416	624 - 728	624 - 728	624 - 728	728 - 936	728 - 936	1040 - 1248	1040 - 1248

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого- педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Сбережение здоровья. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости. Поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство,

практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданской ответственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои-спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и военных конфликтов и другие.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и так далее.

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе СШ № 2 изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
I	Проориентационная деятельность		
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	в течении уч. года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	в течении уч. года
3	День физкультурника	Веселые старты	август
4	День знаний	День открытых дверей	август
5	День тренера День художественной гимнастики	Презентация «Профессия тренер-преподаватель» Мероприятие, посвященное "Дню худ.гимн."	ноябрь
II	Здоровьесбережение (организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни)		
1	Дорожная безопасность	Беседы «О безопасности на дорогах»	сентябрь
2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Поход выходного дня на лыжах	февраль
3		Беседа «О правильном питании»	март
4		Посещение бассейна	июль
5		Беседа «О гигиене тела»	октябрь
III	Патриотическое воспитание		
1	Теоретическая подготовка:	- Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания: чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе - Проведение бесед, встреч, мастер-классов и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов	в течении уч. года

		<p>спорта с обучающимися.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оформление информационных стендов на базах СШ № 2</li> <li>- Просмотр кинофильмов, посещение выставок и другое.</li> </ul>	
	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках</li> <li>- Участие в праздничных мероприятиях, связанных со знаменательными датами страны, области, города, школы</li> <li>- Проведение тематических физкультурно-спортивных праздников</li> </ul>	в течении уч. года
	День народного единства	Беседа «О дне народного единства»	ноябрь
2	День Победы	Участие в параде Победы, конкурсы, беседы о Дне Победы	май
3	День России	Беседа «О дне России»	июнь
4	День памяти и скорби	Беседы, просмотр видеороликов о Дне памяти и скорби	июнь
5	День государственного флага	Беседа о государственном флаге	август
IV	Развитие творческого мышления		
1	День защиты детей	Мероприятия, посвященные Дню защиты детей	июнь
2	Новый год	Проведение новогодних мероприятий, зимние сборы	декабрь-январь
3	День защитника отечества	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	февраль
4	Международный женский день	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	март
5	День Матери в России	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	ноябрь
6	День отца в России	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	октябрь
7	Практические занятия	<p>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	в течении уч. года
VI	Профилактика правонарушений, экстремизма, антитеррор		
	Организация и проведение	- Проведение мероприятий, посвященных Дню солидарности в борьбе с терроризмом;	

	мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, экстремизма, антитеррор	- Проведение лекций на тему: «Профилактика правонарушений»; - Просмотр видео материалов на тему «Экстремизму нет!»	сентябрь июнь-август в течении уч. года
--	---	---	--

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

### I. Теоретическая часть

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода,

или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

## II. План антидопинговых мероприятий

Таблица 7

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год
	5. Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	1 раз в год

		«Проверка лекарственных средств»	
	4.Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

В данном разделе программы представлено содержание судейства на соревнованиях.

Одной из задач СШ № 2 является подготовка обучающихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнастки должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

## Содержание инструкторской практики

Содержание работы	Учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствования спортивного мастерства
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+	Проведение на разных группах
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+
3. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у).	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастками по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнасткам своей группы.	+	+
6. Шефство над 1-2 гимнастками новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	-	+
9. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции)	+	+

## Содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	Учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствование спортивного мастерства
1. Понятие о 10-балльной системе оценки гимнастич. упражнений	+	+
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+
3. Классификация ошибок	+	+
4. Общие положения о гимн. соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+
5. Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья.	+	+
6. Классификация ошибок и сбавок за выполнение упр. (ошибки в техн., осанке, артистике и др.)	+	+
7. Особенности судейства упражнений	+	+
8. Понятия трудности упр.: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы (бонусы).	+	+
9. Специальные требования к выполнению упражнений в многоборье.	+	+
10. Судейство отдельных элементов гимнастками своей группы.	+	+
11. Судейство соревнований по СФП	-	+
12. Судейство первенства ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	-	+
13. Обучение записи упражнений с помощью символов.	-	+
14. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	-	+

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

Обучающиеся СШ № 2 проходят ежегодный медицинский осмотр (не реже 1 раза в год) в врачебно-физкультурном диспансере согласно графика.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Применение восстановительных средств:

-на этапе начальной подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

-на учебно-тренировочном этапе (до 4-5 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

-на учебно-тренировочном этапе (не ограничивается), этапе совершенствования спортивного мастерства - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 4-5 лет обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разрабатывается тренером-преподавателем в соответствии этапам спортивной подготовки.

### 3 Система контроля

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки:

-на этапе начальной подготовки:

1.формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
2.получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;

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

4.повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

5 укрепление здоровья;

6. участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

7.выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

8.соответствие уровню спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки):

1.повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

2.изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

3.соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

4.изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

5.овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

6.изучение антидопинговых правил;

7.соблюдение антидопинговых правил;

8.выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

9.участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году обучения;

10.участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года обучения;

11.соответствие уровню спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

1.повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

2.соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

3.приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

4. овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
5. выполнение плана индивидуальной подготовки;
6. закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
7. соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
8. выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
9. продемонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
10. ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
11. принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня.

### 3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценкой результатов освоения Программы является аттестация обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В СШ № 2 определены две формы аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая. Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации с 15 по 31 мая текущего учебного года.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности и освоения Программы.

Форма промежуточной аттестации состоит из комплекса мероприятий: сдача контрольно-переводных нормативов внутри одного этапа спортивной подготовки (по годам обучения на этапе), соответствие уровню спортивной квалификации, освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся по контрольно-переводным нормативам отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов. Подтверждением уровня спортивной квалификации является приказ о присвоении спортивного разряда, звания. Освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики является выданным тренером-преподавателем в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и рабочей программой.

По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе на следующий год обучения спортивного этапа обучающихся (приказ СШ № 2 об утверждении списочного состава обучающихся на этапах спортивной подготовки). Обучающимся не прошедшим промежуточную аттестацию предоставляется возможность проходить обучение по дополнительной общеразвивающей программе по художественной гимнастике.

Форма итоговой аттестации состоит из комплекса мероприятий: сдача контрольно-переводных нормативов с этапа спортивной подготовки на следующем этапе спортивной подготовки, соответствие уровню спортивной квалификации, освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики.

Итоговая аттестация обучающихся по контрольно-переводным нормативам отражается в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним

из отчетных документов. Подтверждением уровня спортивной квалификации является приказ о присвоении спортивного разряда, звания соответствующая требованиям этапа спортивной подготовки. Освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики является выданный материал тренером-преподавателем в соответствии с годового учебно-тренировочным планом и рабочей программы.

Результатом прохождения итоговой аттестации является приказ о переводе обучающихся на следующий этап спортивной подготовки. Обучающимся не прошедшим итоговую аттестацию предоставляется возможность проходить обучение по дополнительной образовательной общеразвивающей программе по «художественной гимнастике».

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

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» представлены в таблице 8.

Таблица 8

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

2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 - высокий;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 - средний;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9-0,0 - низкий уровень

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика» представлены в таблице 9.

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» — 5 раз.

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

1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
-------	---	------	--

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика» представлены в таблице 10.

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;

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

1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда! 75-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда! 60-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда! 45 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160-145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой	балл	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине.

1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 - высокий;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 - средний;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9-0,0 - низкий уровень.

#### 4. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»

4.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, учебно-тематического плана, рабочей программы

В художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия.

##### *Теоретические занятия*

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

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

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

Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов с учетом возраста и квалификации спортсмена:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств,
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

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

Художественная гимнастика относится к числу наиболее технически материалоемких видов спорта. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо освоить большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета и с предметами,

хореографических, акробатических и пр. Даже упражнения, выполняющие сугубо разминочную функцию или являющимися средствами физической подготовки, нуждаются в специальном разучивании. Поэтому **обучающие** уроки являются одной из основных форм занятий с гимнастками младшего и среднего возраста, а также в подготовительном периоде тренировки высоко квалифицированных гимнасток.

В процессе **учебно-тренировочных занятий** осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка качества исполнения соревновательных программ. Особое значение в ряду тренировочных уроков гимнасток высокой квалификации занимают **модельные** учебно-тренировочные, которые проводятся в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Важную роль имеют **контрольные** занятия. На них осуществляется проверка физической, хореографической, технической и композиционной подготовки гимнасток.

**Восстановительные** занятия предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

**Постановочные** занятия – осуществляется составление соревновательных программ.

В процессе **комплексных** уроков, которых большинство в тренировочном процессе гимнасток, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, составления и восстановления, составления и тренировки.

Методы и приемы, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

<i>Методы</i>	<i>Методические приемы</i>	<i>Эффективные варианты</i>
Словесный	Команды и распоряжения Указания и инструктаж Описание упражнения Объяснение упражнения Контроль и оценка	Звуковые сигналы. Индивидуальные указания С предупреждением ошибок С образными сравнениями и показом Контроль исходный и промежуточных положений, самоотчеты гимнасток
Наглядный	Показ, Графический, модельный Кино и видеопоза с комментариями	Разноракурсный, на лучшем исполнителе, контрастный, фрагментарный
Практический	Целостного разучивания Расчлененного разучивания Стандартный и переменный	С подводящими упражнениями Замедленным разучиванием С помощью, с опорой и без
Помощи	Физической Ориентировочный	Фиксация, поддержка, подталкивание, проводка Использование ориентиров и внешних ограничителей

Занятия художественной гимнастикой различаются и по учебно-тренировочным нагрузкам.

**Учебно-тренировочная нагрузка** – это степень воздействия занятий на организм спортсмена. Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений, их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие облегчающих или усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

**Основными показателями нагрузки** в художественной гимнастике являются:

1 - общая продолжительность тренировки; 2 - объем нагрузки;

3 – интенсивность тренировки; 4 – пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу. Оно колеблется от 45 минут у начинающих гимнасток до 6 часов у гимнасток высокой квалификации.

**Объем нагрузки** определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Объем бывает большим, средним и малым, а также ударным, оптимальным или умеренным. При этом его конкретные величины для гимнасток разного уровня тренированности будут разными.

**Под интенсивностью** понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять, как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую. Конкретные цифры для гимнасток разной квалификации и тренированности существенно различаются.

Универсальным показателем тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе тренировочного занятия или пульсовая стоимость нагрузок.

В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: **ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные.**

**Ударное занятие** характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки. Оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности.

**Оптимальное занятие** характеризуется 70-80% от ударной нагрузки.

**Умеренное занятие** содержит 50-70% нагрузки от максимума.

**Разгрузочное занятие** – менее 50%.

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

- Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем.

- Укрепление здоровья и повышение работоспособности.

- Развитие физических способностей, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка делится на общую физическую и специальную.

**Общая физическая подготовка /ОФП/** - это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

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

**В художественной гимнастике выделено 7 видов физических способностей:**

1. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

3. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

4. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

5. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

6. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

**Основными принципами специальной физической подготовки художественной гимнастикой являются:**

соразмерность – оптимальное и соразмерное, сбалансированное развитие физических качеств;

сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

**Основными средствами СФП гимнасток являются:** общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

На развитие ловкости	- задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами.
На развитие гибкости	-упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.
На развитие силы	- упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; - сгибание и разгибание, отведение и приведение; - круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д..
На развитие быстроты	- упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.
На развитие прыгучести	- 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 развитие выносливости	- выполнение различных заданий на фоне утомления.

**Основными методами СФП гимнасток являются:** повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием

утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств: 1. разминка; 2. на гибкость; 3. на быстроту; 4. на прыгучесть; 5. на координацию; 6. на равновесие; 7. на силу; 8. на выносливость.

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

Дошкольный и младший школьный возраст	6 – 10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11 – 14 лет	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

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

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – это «чувство предмета»;
2. Координация (согласование) движение тела и предмета;
3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш;
4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

**Музыкально-двигательная подготовка** в художественной гимнастике базируется на системе ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза, преобразованной Р.А. Варшавской. Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации.

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

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

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

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;
- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекуты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекуты, асимметричные движения;

- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

**Хореографическая подготовка** включает обучение элементам 4 танцевальных систем: *классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной.*

Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления спортивного мастерства гимнасток.

На занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат и, наконец, /что очень важно/, - формируется культура движений и умение творчески мыслить.

При занятиях хореографией с гимнастками необходимо учитывать:

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

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменов.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

**Акробатические элементы** широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений являются их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения горизонтальных осей: фронтальной – движение вперед и назад и сагитальной – движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

**Акробатические элементы** представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические.

К статическим положениям относятся:

- мосты – на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры – стоя, сидя, лежа;
- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

Динамические движения – это:

- перекуты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись);
- кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно);

- перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях).

**Партерные элементы** – это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Классификация партерных элементов:

- седы: обычный, на пятках (е), бедре, ноги врозь, углом;
- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
- положения лежа: на спине, животе, боку;
- движения: повороты, переползания, перекаты.

**Техническая подготовка** – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачи технической подготовки:

1. Формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований.
2. Формирование широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.
3. Совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных.
4. Разработка новых оригинальных элементов и соединений и совершенствование техники общеизвестных.
5. Составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство гимнасток.

На современном этапе развития художественной гимнастики выделяют следующие разделы технической подготовки:

1. Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений.
2. Предметная подготовка – формирование техники движений предметами.
3. Хореографическая подготовка – формирование техники хореографических движений.
4. Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.
5. Композиционная подготовка – это составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

**В движениях без предмета** (телодвижениях гимнасток) можно выделить 9 структурных (сходных по технике) групп движений: *специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег.*

Компонентами беспредметной подготовки являются: равновесная, вращательная, прыжковая, специфическая, акробатическая и танцевальная подготовки.

**К специфическим упражнениям** относятся: пружинные движения, расслабление, волны, взмахи.

Специфические упражнения - это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных".

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие.

**Пружинные движения** характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются: ногами (на двух, одной и поочередно); руками (во всех направлениях, одно- и разноименно); целостно (всеми частями тела).

**Расслабление** - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роняя" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роняя" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

**Волна** характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

- а) руками (основная форма - руки в сторону);
- б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);
- в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

*Волна вперед* - из стойки на носках, руки вверх, принять положение круглого полуприседа с отстающим движением рук, плеч и головы, и последовательно выводя вперед, разогнуть колени, тазобедренные суставы и суставы позвоночника, начиная с нижних и заканчивая шейными отделами.

*Обратная волна* - из стойки на носках, руки вверх, наклон назад, приседа, последовательно вывести назад таз и поясницу до положения круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед.

*Боковая волна* — из стойки на носках, руки вправо (влево), наклониться влево (дуга) и, приседа, вывести влево последовательно колени, таз, поясничный, грудной, шейный отделы позвоночника и руки.

**Взмах** характеризуется энергичным, толчкообразным началом и постепенным ослаблением (затуханием) к концу. Взмахи выполняются:

- а) руками - в переднезаднем и боковом направлениях;
- б) туловищем - из седа на пятках, седа на бедре с согнутыми ногами и стоя - "роняя" туловище вперед в сочетании с движением рук в переднезаднем и боковом направлениях;
- в) целостно - вперед, в сторону и в сторону с поворотом.

Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

**Наклоны** - это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике как самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и парных движений.

Различаются наклоны:

- по направлению: вперед, назад, в сторону и круговой.

- по амплитуде или глубине: на 45\*, на 90\* - горизонтальные наклоны, на 135\* и ниже - низкие.

- по исходному положению или по опоре: в стойке на двух и одной ноге, выпадах вперед, сторону, назад и в стойках на двух и одном колене.

Равновесия как технические элементы – это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умение сохранять устойчивость.

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища: передние равновесия, боковые равновесия, задние равновесия.

2. По амплитуде наклона: высокие равновесия (туловище не наклоняется), горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90\*), низкие равновесия (туловище наклоняется на 135\* и более).

3. По амплитуде отведения свободной ноги: амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45, 90, 135, 180 и более градусов.

4. По положению свободной ноги: положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пасса, аттитюд и кольцом.

5. По способу удержания свободной ноги: удержание свободной ноги может быть пассивным – с помощью руки и активным – силой мышц без помощи руки.

6. По способу опоры: равновесия могут выполняться: на всей стопе, на носке, на колене.

**Повороты** в художественной гимнастике – это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси.

Повороты классифицируются:

1. По способу исполнения: переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположенную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно.

2. По позе:

- простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пасса, согнув ногу назад коленок колену опорной;

- позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные;

- позы бокового равновесия;

- позы заднего равновесия;

- позы аттитюда – активно и пассивно;

- позы кольцом – пассивно и активно.

3. По продолжительности вращения: различают повороты на 90, 180, 360, 540, 720 градусов, далее трехоборотные, четырехоборотные, пятиоборотные и т.д. вращения.

Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную стороны, сразу вставая на носок опорной, либо спружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

**Прыжки** – это безопорные (полетные) положение тела гимнастки в результате отталкивания.

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;

Активное движение маховых звеньев – рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но, в принципе, это либо:

Толчком двумя приземление на две	Толчком двумя приземление на одну	Толчком одной приземление на две	Толчком одной приземление на толчковую	Толчком одной приземление на маховую	
				Без смены ног	Со сменой ног
Прыжок выпрямившись	Открытый	Шаг-наскок на две	Скачок	Пружинный бег	Вперед
Согнув ноги	Касаясь	Ассамблее	Открытый	Касаясь	Сзади
Ноги врозь	В кольцо	«Щучка»	С поворотом кругом (выкрутом)	Шагом	Перекидной
«Щучка»	Касаясь в кольцо	Махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя	Подбивные	Касаясь в кольцо	Разноименный перекидной
Прогнувшись			«Казак»	Шагом в кольцо	
Кольцо двумя			Со сменой ног-разножка	Шагом прогнувшись	
			В кольцо	Жете антурнан	
			Касаясь в кольцо	Жете антурнан в кольцо	
			Револьтад	Жете антурнан в касаясь в кольцо	
				Шагом с поворотом туловища (1/4,1/2)	
				«Бедуинский»	

1-быстрое движение ног в нужном направлении.

2-быстрое сгибание ног нужным образом,

3-быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном – как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног.

#### **Классификация прыжков по способам отталкивания и приземления**

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

**Ходьба и бег** – это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении.

Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках. На пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях и др.

Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед с поворотом.

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

### Упражнения с предметами

**Упражнения с предметами выполняются** с 5 разными по форме, фактуре и размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой. Особенности предметов влияют на технику движений. В упражнениях с предметами целесообразно выделять следующие группы движений: *удержание и баланс, вращательные движения, фигурные движения, бросковые движения и перекаты.*

Компонентами предметной подготовки являются: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике.

Соревновательные комбинации гимнасток представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

### *Применяемые в художественной гимнастике предметы:*

**Скакалка** – это пеньковая /или другая веревка/ удобной для гимнастки длины с поперечным диаметром 0,5-1 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.

**Обруч** – это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной /поперечным диаметром/ 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Цвет по выбору.

**Мяч** – это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

**Лента** – это конструкция из палочки-трости длиной 50—60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления – карабина и полоски ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм /без трости/. Цвет по выбору.

**Булавы** – это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 гр. Цвет по выбору.

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	Прямые	Боковые, лицевые, горизонтальные
	Обводные	Под руку, ногу, плечо, за спину
	Крученые	По различным осям
	Нетипичным захватом	Ногой(ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	Двух предметов	Параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	Об пол	Вперед, назад, в сторону

	Телом	Кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой.
Ловли	Простые	Вперед и над собой, сбоку
	Обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
	Сложные	В перекат, обкрутку, вращение и др.
	Нетипичным хватом	На ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	Простые	Перед собой и над собой
	Обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	По полу	Вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге
	По телу	По кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	На руках	На кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	На туловище	Без и со смещением
	На ногах	На двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	На полу	Без и со смещением
	На теле	На руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	Рук (и)	Кисти, кистью, предплечья, плеча всей руки
	Туловища	Шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	Ног (и)	Стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	Круги, восьмерки	Малые, средние и большие в разных плоскостях
	Спирали, змейки, мельницы	Вертикальные, горизонтальные и круговые в разных плоскостях
Прыжки через предмет	С 1-3 вращением, в петлю (скрестно), узким хватом	Вперед, назад и в сторону; с различным положением тела
	Через движущийся предмет	Катящийся, вертящийся, вращающийся отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы входом в предмет	Надеванием	Махом вперед, назад, внутрь, наружу
	Набрасыванием	Горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону
	Шагом, прыжком	В специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т.д.)
Складывание предметов	Соединением концов, поочередными перехватами	Перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	Задеванием части тела, обкручиванием	Рук (и), ног (и), туловища

- начинать обучение упражнений с мячом, затем переходить к упражнениям со скакалкой (в практике встречается и обратный вариант);

- обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, структура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предмета позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества;

- применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки;
- упражнения с предметами вводить в основную часть урока, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно;

после освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:

- уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков);
- дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды сгибания-разгибания, поворота и т.д.;
- перенесения тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках;
- соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающих движения предмета (например, при перекатах мяча);
- усложненные положения рук (например, в момент ловли рука за спиной, руки в скрестном положении).

Дальнейшее совершенствование осуществляется путем соединения нескольких элементов следующими способами: *серии* – соединение одинаковых элементов; *ряды* – соединение разных элементов одной структурной группы; соединения элементов разных структурных групп с предметом; соединения элементов разных структурных групп с предметами и без предмета.

### **Биомеханические основы классификации упражнений с предметами**

Предметы художественной гимнастики хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, но все же с точки зрения техники как способа движения, у них есть общее - все они физические тела и их движения подчиняются общим законам механики.

С точки зрения механики предметы, как физические тела, могут совершать:

- поступательные движения по той или иной траектории;
- вращательные движения вокруг той или иной оси;
- вращательно-поступательные движения - двигаться по определенной траектории, вращаясь вокруг внутренней оси.

В упражнениях с предметами предмет может находиться:

- в связанном положении - в руке, на ноге, на туловище;
- в свободном положении - без гимнастики.

Находясь в связанном положении, предмет может:

- двигаться вместе с движением руки (ноги, туловища) - тогда по отношению к предмету действия гимнастки достаточно обозначить как удержание или баланс;
- предмет может двигаться в руке единственно возможным способом - вращаться, то есть гимнастка может совершать вращательные движения;
- предмет может двигаться вместе с рукой и в руке, то есть совершать весьма разнообразные по конфигурации движения, которые условно могут быть названы "фигурные движения".

Находясь в свободном положении, предмет может:

- лететь, то есть находиться в беспорном положении, что происходит в результате выпуска, выброса или отскока предмета, поэтому эту группу движений справедливо назвать "бросковые движения";
- предмет может свободно катиться по полу или телу гимнастки и, естественно, что эти движения называются перекатными движениями.

Кроме вышеперечисленного гимнастка сама может двигаться по отношению к предмету: прыгать через него или в него, входить в предмет другим способом, катиться на нем, вращаться и т.д. Но предмет при этом уже движется одним из вышеперечисленных способов, поэтому выделять эти движения в отдельную группу с точки зрения биомеханики нецелесообразно.

Таким образом, опираясь на биомеханические закономерности упражнений с предметами, целесообразно классифицировать их следующим образом:

1. Удержание и баланс.
2. Вращательные движения.
3. Фигурные движения.
4. Бросковые движения.
5. Перекатные движения.

При этом "мелкая работа" предметами называется манипуляциями.

В движениях предметами, как и в движении телом, обычно выделяют пять фаз:

1. Исходное положение (пусковая поза).
2. Подготовительные действия (подготовительная фаза).
3. Основные действия (пусковая фаза).
4. Фаза реализации.
5. Завершающая фаза.

Исключение составляют бросок и ловля предметов - их следует рассматривать как двойное движение, состоящее из сдвоенного числа фаз.

#### Удержание и баланс предметов

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

**Скакалка** обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке. Кроме этого, скакалку можно держать:

- за один конец;
- за два конца одной рукой;
- за середину одной и двумя руками;
- за середину и конец;
- сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками

**Обруч** обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

- жесткий хват - обруч зажимается в кулак, как скакалка;
- свободный хват - обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

В связи с тем, что обруч - плоский предмет, его положение и движения различаются по плоскостям: лицевой, боковой, горизонтальной, наклонной.

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

**Мяч** обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Мяч относительно самый тяжелый предмет (400 грамм) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18-20 см), поэтому удержание его, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие.

Баланс мяча по сути - это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под мячом.

**Лента** обычно удерживается следующим образом: конец палочки опирается в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палочки и фиксирует ее.

**Булавы** обычно удерживаются за головку двумя способами:

- жестким хватом (как палочку ленты);
- свободный хват (как концы скакалки).

Кроме этого, булавы иногда удерживаются:

- за середину шейки (как жесткий хват обруча);
- за тело (таким же способом, как и за шейку).

#### Вращательные движения предметами

Вращательные движения предметами - это круговые движения кистью. Вращательные движения классифицируются:

- по месту расположения оси вращения;
- по плоскости вращения;
- по части тела, осуществляющей вращение.

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием.

Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением.

Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называются вертушками. Вертушки могут быть:

- связанные - с удержанием;
- свободные - опорные и полетные. Опорой для вертушек может быть: пол; кисть; нога; тело.

Обычно вращательные движения выполняются рукой, но могут выполняться и другими частями тела: ногой, туловищем, шеей.

#### Фигурные движения предметами

Фигурные движения - это условное название группы движений, в результате которых предметы описывают в пространстве определенный рисунок - фигуру.

Фигурные движения классифицируются:

- по рисунку предмета - фигуре;
- по плоскости движений предметами.

В результате движений кистью одновременно со смещением всей руки или только кисти, или другой части руки могут быть нарисованы следующие фигуры:

1. Круги: малые - кистью, средние - локтем, большие - от плеча.
2. Мельницы - сочетание малых кругов в определенной последовательности:
  - а) двухтактные - два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;
  - б) трехтактные - три последовательных круга справа, а затем слева от кистей;
3. Спирали - серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в виде спирали;
4. Восьмерки - это серия кругов в сочетании со смещением руки в названной форме. В зависимости от величины: малые, средние" большие;
5. Змейки - колебательные движения кистью: вверх-вниз или вправо-влево с вытянутой в длину формой.

Но плоскости выполнения фигурные движения могут быть: лицевые; боковые; горизонтальные; наклонные; круговые.

### Бросковые движения предметов

Бросковые движения - это безопорные (полетные) движения предметов. Бросковые движения классифицируются:

1. По способу перехода предмета в безопорное положение: а) выбросом - броски; б) выпуском - переброски; в) отскоком - отбивы.
2. По способу движения бросающей части тела: а) махом; б) разгибом.
3. По части тела, осуществляющей бросковое движение: а) рукой или ее частью; б) ногой или ее частью; в) туловищем;
4. По направлению: а) вверх; б) вперед-вверх; в) назад - вверх; г) в сторону - вверх;
5. По наличию условного препятствия: а) под руку; б) под ногу; в) под плечо; г) за спиной; д) за головой.

Основными, наиболее впечатляющими и трудными, являются следующие бросковые элементы: броски, отбивы и ловли, которыми завершаются все бросковые движения.

Броски - это движения, сообщающие предметам продолжительное безопорное (полетное) положение.

Бросок состоит из следующих фаз:

- 1 - подготовка к броску - принятие удобного положения;
- 2 - замах - движение по направлению противоположное броску, но обязательно в той же плоскости;
- 3 - разгон - активное движение руки в направлении броска;
- 4 - выброс - отпускание или выталкивание предмета;
- 5 - полет - нахождение предмета в безопорном положении. Перемещение свободного предмета совершается по параболе. Высота и

форма траектории зависит от исходных условий вылета - направления и скорости. Время полета зависит от скорости вылета, а скорость - от резкости (быстроты и силы) броска.

Отбивы - это движения, в результате которых предметы после соприкосновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают полетное (безопорное) положение.

Отбивы состоят из следующих фаз:

- 1 - свободное перемещение предмета;
- 2 - контакт - столкновение с неподвижным или движущимся предметом, частью тела или полом;
- 3 - свободное перемещение по измененному направлению, где угол падения равен углу отражения.

Ловли - это прием предметов после свободного перемещения. Ловлями завершаются все свободные перемещения предметов: бросковые и перекатные движения.

Ловли состоят из следующих фаз:

- 1 - подготовка к ловле - подъем руки или другой части тела навстречу предмету;
- 2 - сопровождение - движение принимающей части тела по направлению падения предмета с целью выравнивания скоростей, без чего будет либо отскок, либо очень жесткая ловля;
- 3 - контакт - соприкосновение ловящей части тела с предметом: контакт с мячом начинается с кончиков пальцев, остальных предметов - с касания ладони;
- 4 - торможение - постепенная остановка - движение по той же траектории с постепенным замедлением;
- 5 - завершение - прекращение движения (остановка) или переход в следующее движение.

### Перекатные движения предметов

Перекаты - это движение предметов путем ката по опорной поверхности от одного места до другого. Перекаты классифицируются:

1. По месту ката: а) по полу; б) по телу или его части.
2. По продолжительности: а) большой; б) средний; в) малый.
3. По линии горизонта: а) горизонтальные; б) горизонтально - вниз; в) горизонтально - вверх.
4. По направлению (для пола): а) вперед; б) в сторону; в) назад; г) обратный; д) по дуге или кругу.
5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции: а) свободный; б) сопровождаемый.

Перекаты состоят из следующих фаз:

1. Подготовительная - принятие удобного положения.
2. Толчковая - подталкивание предмета в нужном направлении.
3. Качения - свободное или сопровождаемое перемещение.
4. Торможения или контакта.
5. Завершения - остановка или переход в другое движение.

В принципе, перекат может выполняться и горизонтально, и горизонтально - вниз, и горизонтально - вверх. Направление переката будет зависеть от силы толчка.

В основу технологии построения уроков с предметами положены принципы цикличности варьирования, усложненных условий, сопряженного воздействия, опережающей трудности. **Смысл методики** состоит в том, что программируется совершенствование базовых элементов, «проигрываются» все варианты соединений, осуществляется развитие средств предметной подготовки, создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций.

При построении уроков с предметами следует учитывать некоторые методические положения, специфичные для этой формы занятий:

1. Необходимо постоянно возвращаться к элементарным действиям, какими считаются базовые навыки и элементы школы предмета: передачи, перехваты, круги, вращения, броски и т.д.
2. На начальных этапах весьма перспективной представляется отработка движений различной структуры с тем предметом, который в наибольшей степени отвечает её специфике: броски и отбивы – мяч; вращения и подскоки – скакалка; позы и круги – булавы; перекаты – обруч. Этот подход позволяет использовать несколько предметов в уроке уже на начальном этапе работы с детьми.
3. При разработке урока необходимо учитывать все основные структурные группы движений специфичные для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения.
4. После выполнения серий движений контрастных структурных групп в чистом виде необходимо переходить к выполнению сочетаний их между собой. Поскольку выполнить все возможные сочетания в одном занятии нельзя, необходимо предусмотреть перспективу, чтобы, проходя по некоему кругу, гимнастки вновь и вновь возвращались к исходному. Это обеспечивает гибкость и разносторонность навыка.
5. Важным является включение в урок хореографии или других разновидностей урока без предмета, рабочих поз и действий, характерных для элементов с предметами – положения рук, активные перемещения туловища, наклоны и повороты головы, фиксация взгляда, работа ног, затрудняемая особыми движениями рук и т.д.

6. Уделять особое внимание точности движений рук и перемещений предмета, четкости динамической осанки, сохранению устойчивости, создавать ситуации, требующие от гимнастки значительных усилий для безупречного исполнения даже элементарных действий.

7. Сотни повторений позволяют сделать сложнейшие элементы простыми, однако, лишь при условии неусыпного контроля за качеством исполнения. Здесь требуется большое внимание со стороны тренера и постоянная сосредоточенность гимнастки, навыки осмысленного самоконтроля.

**Главным** из преимуществ, достигаемых при проведении уроков с предметами, является регламентированность количества повторений при высокой интенсивности работы всей группы. Упражнения выполняются без пауз для отдыха. Важным является импровизационный характер – задаются только структура движения, а также пусковая и итоговая позы, детали элемента создаются в ходе исполнения, что в ряде случаев приводит к оригинальным находкам.

Уроки позволяют сравнивать успехи в предметной подготовке гимнасток. Они приучаются работать синхронно, согласованно с музыкой. Выигрыш и в использовании площадки, поскольку для урока с предметами подходят и сравнительно небольшие помещения. В зависимости от периода подготовки продолжительность урока варьируется от 15 до 45 минут. Урок состоит из трех циклов заданий. В урок включаются упражнения с одним, двумя, реже с большим количеством предметов.

**1-ый цикл.** Упражнения выполняются синхронно всей группой. Задания могут выполняться индивидуально, а также в парах, тройках, группах и других построений, позволяющих выполнять переброски и передачи предметов. Продолжительность исполнения элементов одной структуры от 32 до 64 тактов. Движения выполняются в обе стороны, правой и левой рукой. Количество повторений кратное или с преобладанием элементной для не доминирующей руки.

**Во 2-м цикле** основным является акцент на сочетание разноструктурных движений с проработкой всех возможных вариантов.

Завершают урок движения **3-го цикла**, наиболее приближенные по структуре к классификационным элементам, с перемещением по площадке, с включением поворотов, равновесий, прыжков.

На начальных этапах подготовки урок ограничивается одним-двумя циклами, либо сокращенным количеством структурных групп. Урок для квалифицированных гимнасток проводится более компактно, интенсивно.

Первый цикл менее продолжителен по времени, но количество повторений при этом сохраняется за счет сокращения пауз и увеличения темпа.

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

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

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

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

1-я композиция – с одинаковыми предметами;

2-я композиция - с двумя разными предметами.

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

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

Взаимодействия посредством предмета может осуществляться:

- обменом предметами: передачи, перекаты, переброски;
- без обмена предметами: например, прыжок шагом в обруч, который удерживает партнерша.

Взаимодействия гимнасток без участия предметов может быть контактным и бесконтактным.

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

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

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

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

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

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

## 6. Условия реализации Программы (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия)

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 11); обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 12);

Таблица 11

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
3.	Игла для накачивания мячей	штук	3
4.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных)	штук	12
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
7.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	10
8.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
11.	Насос универсальный	штук	1
12.	Обруч гимнастический	штук	12
13.	Пылесос бытовой	штук	1
14.	Пьедестал овальный до 5 чел	штук	1
15.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
16.	Секундомер	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок хореографический	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	6

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
6.	Мяч для художественной	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
11.	Скакалка	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500	комплек	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
13.	Чехол для булав	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
14.	Чехол для булав	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12

15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
19.	Чехол для палки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
3	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
7	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
9	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

0.	1 Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
1.	1 Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
2.	1 Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	1 Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	1 Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
5.	1 Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	1 Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	1 Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1
8.	1 Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	1 Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
0.	2 Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
1.	2 Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
2.	2 Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	2 Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	2 Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

## 6.2 Кадровые и иные условия реализации Программы

Требования к кадровому составу.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным действующим профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», профессиональным стандартом «Тренер» или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»,

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

Информационно-методические условия обеспечиваются информационно-образовательной средой (далее – ИОС): информационно-образовательные ресурсы и платформы сети Интернет в сфере физической культуры и спорта:

- 1) **Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации:**  
<https://minsport.gov.ru/>
- 2) **Федерация художественной гимнастике России**  
[https:// http://vfrg.ru/](https://http://vfrg.ru/)
- 3) **Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"**  
<http://window.edu.ru>
- 4) **Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов**  
<http://school-collection.edu.ru>
- 5) **Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов**  
<http://fcior.edu.ru>
- 6) Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий:  
<https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/32002/>
- 7) Спортивные сборные команды Российской Федерации:  
<https://www.minsport.gov.ru/sport/sport-vysshikh-dostizheniy/sportivnye-sbornye-k/>
- 8) Федеральные стандарты спортивной подготовки :  
<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>
- 9) Методические рекомендации: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/34951/>
- 10) Официальный интернет-портал правовой информации:  
[http://publication.pravo.gov.ru/SignatoryAuthority/foiv272\\_12](http://publication.pravo.gov.ru/SignatoryAuthority/foiv272_12)
- 11) Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА:  
<https://rusada.ru/education/online-training/>

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе М., «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. СПб. «Лань», 2007 г.
3. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений «Физкультура и спорт» М., 1967 г.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М., Советский спорт 2007 г.
5. Карпенко Л.А. «Художественная гимнастика» М., 2003 г.
6. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой:
  7. Учебное пособие/ ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. М., 2007 г
  8. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие/ И.И. Столов, В.В. Ивочкин – М., «Советский спорт», 2007 г.
  9. Примерная программа по виду спорта «Художественная гимнастика»/ Под общей редакцией Р.Н. Терехино-М.:2016. -326.

Список интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]  
URL: <http://minsport.gov.ru>
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс]  
URL: <https://rusada.ru>
- Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс]  
URL: <https://www.wada-ama.org>
- Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL:  
<https://olympic.ru>
- Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс]  
URL: <https://olympics.com>
- Официальный сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] URL: <http://vfrg.ru>
- Официальный сайт международной федерации гимнастики (FIG) [Электронный ресурс] URL: <https://www.gymnastics.sport>