

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

#### 2.1 Краткая характеристика вида спорта

#### 2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц в группах

#### 2.3 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....8

#### 2.4 Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

#### 2.5 Годовой учебно-тренировочный план

#### 2.6 Календарный план воспитательной работы

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

#### 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... 25

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ..... 28

#### 3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

#### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ..... 29

#### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

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

#### 4.1 Общая физическая подготовка ..... 47

#### 4.2 Специальная физическая подготовка ..... 48

#### 4.3 Техническая подготовка-----49

### V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»-----

### VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 6.1 Кадровые условия реализации Программы ..... 64

#### 6.2 Материально-технические условия реализации Программы ..... 64

#### 6.3 Информационные условия реализации Программы ..... 65

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1 Сведения о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом 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"», Порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

Программа разработана и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении спорта «Ледовый дворец» (далее Учреждение), с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утверждённым приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 984 (далее - ФССП).

### **1.2 Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

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

В связи с реализацией программы спортивной подготовки основной целью в деятельности спортивной школы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд Тульской области, Российской Федерации.

#### **Задачи:**

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям художественной гимнастикой, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение теории и практике художественной гимнастики, основам техники выполнения гимнастических элементов и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств обучающихся, приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, командного духа;
- поиск, отбор талантливых, спортивно одарённых детей на основе морфологических критериев и двигательных возможностей и их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в удовлетворении потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, позволяет эффективно проводить спортивно-оздоровительную работу и осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно одарённых воспитанников на следующие этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва по художественной гимнастике.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по художественной гимнастике, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

**Образовательные задачи:**

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам в гимнастике; овладевать знаниями терминологии;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

**Развивающие задачи:**

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности обучающихся;
- Развивать мотивацию обучающегося к занятиям физической культурой и гимнастикой;
- Развивать физические качества - выносливость, быстроту, силу, координацию (ловкость), гибкость;
- Развивать у обучающихся стремление и желание к самовыражению.

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать у обучающихся культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у обучающихся;
- Способствовать социализации и социальной адаптации обучающихся в обществе.

**Ожидаемые результаты освоения настоящей Программы**

*Обучающийся будет знать:*

- спортивную терминологию;
- историю мировой и отечественной художественной гимнастики;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные технические элементы гимнастики.

*Уметь:*

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической и технической подготовленности;
- выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других.

*У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:*

- мотивация к занятиям гимнастикой;
- внимание, память, мышление, воображение; выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции; стремление к достижению личного и общего результата;
- высокий уровень технической подготовки;
- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ;
- коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;
- чувство патриотизма;
- организованность и пунктуальность.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

### **2.1 Краткая характеристика вида спорта «художественная гимнастика»**

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

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом. «Художественная гимнастика» определяется спортивной школой, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – СШ), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

**Таблица 1**

#### **Дисциплины вида спорта – художественная гимнастика (номер - код - 052 000 1 6 1 1 Я)**

булавы	052 001 1 8 1 1 Я
гимнастическая палка	052 007 1 8 1 1 А
гимнастические кольца	052 008 1 8 1 1 А
групповое упражнение	052 009 1 8 1 1 А
лента	052 010 1 8 1 1 Б
мяч	052 002 1 8 1 1 Б
обруч	052 003 1 8 1 1 Б
скакалка	052 004 1 8 1 1 Я
многоборье - командные соревнования	052 011 1 8 1 1 Б
многоборье	052 005 1 6 1 1 Б
групповое упражнение - многоборье	052 006 1 6 1 1 Б

групповое упражнение-два предмета	052 013 1 8 1 1 Ж
групповое упражнение-один предмет	052 012 1 8 1 1 Б
командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052 014 1 8 1 1 Б

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

В МБУ ДО СП «СШ» г. Яровое, дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» реализуется в виде целостной системы многолетней подготовки обучающихся, на следующих этапах:

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап (спортивной специализации);

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет, из них: на учебно-тренировочном этапе начальной специализации (до двух лет обучения - 2 года)

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 лет.

В таблице 2 сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (согласно ФССП).

### **Таблица 2 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
-----------------------------------------------------------------	-----	---	---

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

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

### **2.3 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели обучения в год и представляет собой непрерывный учебно- тренировочный процесс.

Учебно-тренировочная нагрузка к объёму учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании её интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объём.

В объём учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики).

В таблице 3 представлен объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Таблица 3 - Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет

Количество часов в неделю	6	8	12	14
Общее количество часов в год	312	416	624	728

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час - 60 минут (включая подготовку к занятию) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера).

#### **2.4 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

Основными формами обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом правил соревнований, возрастных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной

подготовки;

- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 4);
- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Основная форма проведения обучения - **групповая**.

В таблице 4 представлены учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» в МБУ ДО СП «СШ» г.Яровое.

**Таблица 4 - Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток	

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Художественная гимнастика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными, национальными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учётом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

В таблице 5 представлен объём соревновательной деятельности на каждом этапе спортивной подготовки.

**Таблица 5 - Объём соревновательной деятельности**

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

Сокращения, содержащиеся в таблице:

«женщины» – лица женского пола;

### **2.5 Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - учебный план) определяет общий объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составлен для каждого этапа подготовки на 52 недели в год (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки,

оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – общефизическая, специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, спортивные соревнования, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

В таблице 6 представлено соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

**Таблица 6 - Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<i>Для женщин</i>			
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8

Сокращения, содержащиеся в таблице:

«женщины» – лица женского пола;

Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на каждом этапе представлено в таблицах 7-11.

**Таблица 7 - Распределение видов спортивной подготовки и иных**

**мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки I года обучения (женщины)**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	132	8	12	10	15	12	10	9	8	15	11	11	11
Специальная физическая подготовка (час)	74	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7
Участие в спорт. соревнованиях (час)	8	-	2	2	-	-	-	2	2	-	-	-	-
Техническая подготовка (час)	80	6	7	7	7	6	6	6	7	7	7	7	7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	8	2	1	1	-	-	2	1	1	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	10	4	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-	-
Всего часов в год и по месяцам (час)	312	26	28	26	28	24	24	28	26	28	24	25	25

**Таблица 8 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки свыше года обучения (женщины)**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	180	11	13	14	15	16	14	16	10	16	17	19	19
Специальная физическая подготовка (час)	98	8	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8
Участие в спортивных соревнованиях (час)	10	-	2	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-

Техническая подготовка (час)	106	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	10	2	1	1	1	-	2	1	1	1	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	12	4	2	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-
Всего часов в год и по месяцам (час)	416	34	36	34	36	32	32	36	34	36	34	36	36

**Таблица 9 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения (женщины)**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка (час)	148	12	12	12	13	12	12	12	12	13	13	13	12
Спортивные соревнования (час)	20	-	2	4	4	-	2	4	4	-	-	-	-
Техническая подготовка (час)	344	20	25	29	31	27	28	22	20	36	33	36	37
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	14	4	1	1	1	4	1	1	1	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	38	10	9	-	-	-	-	10	9	-	-	-	-
Всего часов в год и по месяцам (час)	624	51	54	51	54	48	48	54	51	54	51	54	54

**Таблица 10 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения (женщины)**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	68	5	6	5	6	5	5	6	5	6	5	7	7
Специальная физическая подготовка (час)	166	9	15	15	13	12	13	13	9	13	18	18	18
Участие в спортивных соревнованиях (час)	22	-	2	2	4	-	2	4	4	4	-	-	-
Техническая подготовка (час)	400	33	34	33	34	33	33	34	33	34	33	33	33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	16	5	1	1	1	4	1	1	1	1	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	56	8	4	4	4	4	4	4	8	4	4	4	4
Всего часов в год и по месяцам (час)	728	60	62	60	62	58	58	62	60	62	60	62	62

## 2.6 Календарный план воспитательной работы

Неотъемлемой частью спортивной подготовки на современном этапе должна стать реализация следующих воспитательных целей: формирование высокой социальной активности обучающихся, гражданской ответственности, духовности, содействие их становлению как граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе на благо Отечества, в целях укрепления государства. Поскольку воспитание является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, воспитательная работа с юными гимнастами должна иметь систематический и планомерный характер, осуществляться повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

План воспитательной работы включает в себя, в рамках реализации Программы, следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное, эстетическое, историко-краеведческое воспитание, формирование здорового коллектива.

Планом предусматривается связь с родителями гимнасток, учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми,

культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Существуют разные методы воспитания: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Для решения задач гуманитарно-духовного воспитания используют преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведётся на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, посещения памятников боевой славы.

Наиболее значимым в формировании спортсмена высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как:

- торжественный приём вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание и саморазвитие спортсмена.

Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса качеств и свойств. Особое значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

В таблице 11 представлен календарный план воспитательной работы для реализации Программы.

**Таблица 11 - План воспитательной работы**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1	Составление и утверждение плана воспитательной работы	Сентябрь	Инструктор-методист
2	Организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	Сентябрь-октябрь Февраль-март	Тренеры-преподаватели
3	Проведение собраний в группах	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
4	Организация и проведение родительских собраний в группах	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели

5	Индивидуальные и консультационные беседы с родителями (или с законными представителями), с ребёнком	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели, директор, заместитель директора
6	Проверка успеваемости учащихся в СОШ	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
7	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся	В течение учебного года	Заместитель директора
8	Участие в городском антинаркотическом месячнике	В течение учебного года	Заместитель директора
9	Проведение инструктажей безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований, по пожарной безопасности, поездках	Сентябрь, март	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
10	Посещение соревнований	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
11	Встречи со знаменитыми спортсменами, участие в мастер-классах	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
12	Участие в субботниках	Апрель, май	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
13	Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы	Май	Тренеры-преподаватели

14	Торжественное подведение итогов Спортивного сезона	Май - июнь	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
15	Проведение летней оздоровительной кампании	Июнь - август	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
16	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню физкультурника	Август	Директор, заместитель директора, тренеры-
17	Поздравление учителей, тренеров-преподавателей с днём учителя	Октябрь	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
18	Поздравление тренеров-преподавателей с днём тренера	Октябрь	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
19	Поздравления с Днём Матери	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
20	Участие в новогодних мероприятиях и соревнованиях	Декабрь	Заместитель директора, тренеры-преподаватели

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

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта.

На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утверждённого Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Чётко описаны все

процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлечённых в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приёме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т. п.

Антидопинговая работа, проводимая в рамках реализации Программы планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

Проводятся следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление спортсменов и персонала с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведённые на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающихся этих лиц;
- проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;
- разработка и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- обеспечение спортсменов, тренеров-преподавателей и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;
- информирование спортсменов и тренеров-преподавателей относительно всех последних изменений в списках запрещённых средств и методов антидопингового кодекса Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и соответствующих положений международных спортивных объединений;
- участие тренеров-преподавателей, администрации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Также тренеры-преподаватели и спортсмены участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проходят онлайн-обучение с получением сертификата.

Программа предусматривает проведение теоретических занятий для тренеров-преподавателей и спортсменов учебно-тренировочных групп (свыше двух лет обучения) не менее одного раза в год.

План антидопинговых мероприятий представлен в таблице 12.

**Таблица 12 - План антидопинговых мероприятий**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1	Подготовка и утверждение приказа по школе об утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	Сентябрь	Заместитель директора
2	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	Сентябрь	Заместитель директора

3	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу	При приеме на работу	Инструктор-методист
4	Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями занимающихся	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
5	Ознакомление с общероссийскими антидопинговыми правилами, Всемирным антидопинговым кодексом	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
6	Проведение лекции по теме: «Санкции за нарушение антидопинговых правил в игровых видах спорта»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
7	Проведение лекции по теме: «Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
8	Прохождение тренерами-преподавателями и спортсменами онлайн-курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов и персонала спортсменов и получение сертификата «РУ САДА»	Январь	Заместитель директора
9	Проведение лекции по теме: «Запрещённые вещества, запрещённые методы и последствия допинга на здоровье»	Декабрь	Тренеры-преподаватели

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (2 раза в год для групп УТЭ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по художественной гимнастике на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения тренировочной базы. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

1) федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

2) приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);

3) приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);

4) приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. №337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

5) приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапного тренировочного цикла, состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учётом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного этапа подготовки;

- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья спортсмена, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объёме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряжённые тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создаёт благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приёмы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приёмы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и учебно-тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счёт включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки представлены ниже.

*На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно сдавать промежуточную аттестацию по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно сдавать промежуточную аттестацию по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Тульской области;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

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

им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработан с учётом приложений 7-9 к ФССП.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты обучающегося спортсмена не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

В таблицах 13-14 представлены нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

#### Таблица 13 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

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

2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии

			до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперёд	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	<p>«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;</p> <p>«4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p> <p>«1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	<p>«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
2.10.	Техническое мастерство		<p>Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации,</p>

4.3.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.</p>
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	балл	<p>«5» – в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>«4» – расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>«3» – расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены;</p> <p>«2» – расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.</p>

4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – Удержание равновесия в течение 6 с; «4» – Удержание равновесия в течение 4 с; «3» – Удержание равновесия в течение 2 с; «2» – Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» – все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	«5» – 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

**Таблица 14 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. 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 разноимённой 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 вперёд; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди

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

1.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации		
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

### 4.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнастов. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

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

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах.

Общеразвивающие упражнения:

1. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.
3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.
4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые

- движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.
5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.
6. Упражнения для развития быстроты:
- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
  - бег с ускорениями;
  - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.
- Спортивные и подвижные игры:
- «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками;
  - «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах;
  - «Резвые мышата» – ползание на коленях;
  - «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

#### **4.2 Специальная физическая подготовка**

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

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

##### **1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:**

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

##### **Примечания:**

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений,

применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

### 4.3 Техническая подготовка

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

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

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

#### Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и

		разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> (горизонтальные), 135 <sup>0</sup> и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 <sup>0</sup> ), низкие (135 <sup>0</sup> и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> , 135 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пасае, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> , 540 <sup>0</sup> и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	

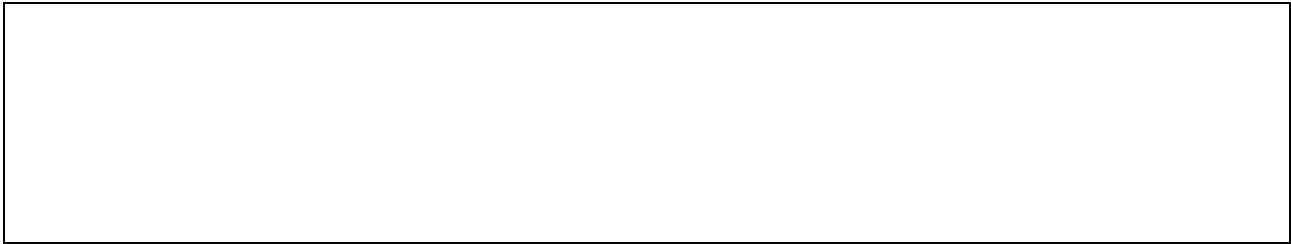
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперёд, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
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	
Ходьба и бег, спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
<b><i>Этап начальной подготовки</i></b>		
1 год обучения	1. Повороты: - переступание, скрестный, одноименный на 180 , нога на пассе 2.Равновесия: - на пассе - в полуприседе -переднее - на колене нога вперед 3.Волны: - руками - расслабление рук - волна вперед 4.Наклоны и гибкость: - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя - шпагаты со	

	<p>скамейки</p> <p>5.Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок</li> </ul> <p>6.Контроль техники исполнения элементов</p>
2 год обучения	<p>1.Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди</li> <li>- казачок</li> </ul> <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переднее вертикальное « арабеск»</li> <li>- аттитюд</li> <li>- боковое с помощью на правую и левую ногу</li> <li>- в кольцо</li> </ul> <p>3.Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед и обратная</li> <li>- руками</li> </ul> <p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола</li> <li>- из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад</li> <li>- из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад</li> <li>- мост стоя</li> <li>- шпагаты со стула</li> <li>- подъем волной</li> <li>- ловля ноги в кольцо из положения лежа</li> <li>- вращение в шпагате с наклоном вперед</li> <li>- переворот в кобру</li> <li>- стойка на локтях вперед и назад</li> </ul> <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом,</li> <li>какаясь в кольцо касаясь толчком двумя</li> </ul> <p>6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов</p>
<b><i>Тренировочный этап</i></b>	
1 и 2 год обучения	<p>1.Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд</li> <li>и в кольцо</li> <li>- разноименный на 360 градусов, нога на пассе</li> <li>- спиральный на двух ногах на 180 градусов</li> <li>- поворот в казаке</li> </ul> <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переднее, боковое, заднее горизонтальное</li> <li>- боковое и переднее с помощью</li> <li>- боковое с отклонением</li> <li>- в кольцо</li> <li>- «планше»</li> </ul> <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у опоры (целостная, боковая)</li> <li>- целостная вперед</li> <li>- волна с круговым движением корпуса</li> </ul> <p>4.Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост в натяжку</li> <li>- шпагаты на провисание</li> <li>- лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре</li> <li>- вращение в натяжке</li> </ul> <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног</li> </ul> <p>6. Комбинации из различных элементов тела – 6 часов</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов</p>

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

#### Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Броски и переброски</b>	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно-плоскостные, поочередные, последовательные
<b>Отбивы</b>	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
<b>Ловли</b>	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
<b>Передачи</b>	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
<b>Перекаты</b>	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
<b>Вращения</b>	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
<b>Вертушки</b>	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
<b>Обкрутки</b>	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
<b>Фигурные движения</b>	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
<b>Прыжки через предмет</b>	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
<b>Элементы входом в предмет</b>	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	руком, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
<b>Складывание предметов</b>	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища



***Этап начальной подготовки***

1 год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- качания и махи (одной и двумя руками)</li><li>- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)</li><li>- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)</li><li>- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками)</li><li>- броски (сложить вдвое, втрое)</li><li>- закручивание и раскручивание</li><li>- прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу)</li><li>- бег, вращая вперед, назад</li><li>- эшапе</li><li>- прыжки вперед в двое сложенную скакалку</li><li>- мельница</li></ul> <p><b>Обруч</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- разнообразные хваты</li><li>- передачи</li><li>- вращения в лицевой плоскости</li><li>- вращения на шее, на талии</li><li>- прыжки в обруч вперед и назад</li><li>- вертушка на полу</li><li>- вертушка вокруг кисти</li><li>- кат по полу</li></ul>
----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>год обучения</p>	<p><b>Скакалка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях</li> <li>- восьмерка вперед и назад</li> <li>- броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца)</li> <li>- вертикальная мельница хватом за середину</li> <li>- двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости</li> <li>- прыжки скрестно вперед и назад</li> <li>- прыжки в полном седе</li> <li>- прыжки с двойным вращением</li> <li>- козлики с поворотом</li> <li>- широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом</li> </ul> <p><b>Мяч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание мяча</li> <li>- передача мяча из рук в руку</li> <li>- обволакивания двумя руками 1.- отбивы многократные</li> <li>- отбивы со сменой ритма</li> <li>- отбивы разными частями тела</li> <li>- выкруты и восьмерки</li> <li>- перекаты по двум рукам</li> <li>- перекат по спине</li> <li>- нестабильный баланс на шее</li> <li>- бросок, отбив-ловля одной рукой</li> <li>- бросок, присед-ловля одной рукой</li> <li>- отбив, кувырок-ловля</li> <li>- маленькие броски</li> </ul> <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивы друг другу</li> <li>- переброски</li> <li>- чередование отбивов и перекатов</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <p>1.- разнообразные хваты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи и передачи (перед и за телом)</li> <li>- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях</li> <li>- вертушки вокруг кисти</li> <li>- вертушки без помощи</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вертушки с передачей</li> <li>- прыжки в обруч</li> <li>- широкие прыжки в обруч</li> <li>- большие перекаты по телу и полу</li> <li>- бросок и ловля двумя руками</li> <li>- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге)</li> </ul> <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты друг другу</li> <li>- перекаты друг другу двух обручей</li> </ul>
<p><b>Тренировочный этап</b></p>	

1 год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <p>1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- козлик с поворотом</li> <li>- скрестные прыжки вперед и назад</li> </ul> <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в боковой плоскости</li> <li>- в лицевой плоскости</li> <li>- с проходом</li> <li>- из-за спины</li> <li>- без помощи</li> <li>- двойное эшапе во всех плоскостях</li> <li>- DER( бросок с вращательным движением)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях)</li> <li>- скрестные прыжки вперед и назад</li> </ul> <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в боковой плоскости</li> <li>- в лицевой плоскости</li> <li>- с проходом</li> <li>- из-за спины</li> <li>- без помощи</li> <li>- двойное эшапе во всех плоскостях</li> <li>- DER( бросок с вращательным движением)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <p>1. Перекаты обруча по телу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переброски под различными частями тела</li> <li>- вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела</li> <li>- броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины)</li> </ul> <p>2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях</p> <p><b>Мяч</b></p> <p>1. Перекаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты по различным частям тела</li> <li>- по ногам</li> <li>- по телу лежа на полу</li> <li>- восьмерки и выкруты</li> <li>- броски и ловля на трудности тела</li> <li>- нестабильный баланс</li> <li>- отбивы без помощи</li> <li>- DER ( броски с вращением тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>2. Движения с партнером</p> <p><b>Булавы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покачивания во всех плоскостях</li> <li>- средние круги во всех плоскостях</li> </ul> <p>1. Мельницы на различных плоскостях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ассиметричная работа булавы</li> <li>- улита, обратная улита</li> <li>- перекаты булавы по рукам, по телу</li> <li>- обволакивания булавы</li> </ul>
----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маленькие броски различными способами</li> <li>- одной булавой и двух</li> <li>- броски без помощи</li> <li>- броски под ногой</li> <li>- ассимитричные броски</li> <li>- каскад</li> <li>- поточные</li> <li>- DER (броски с вращение тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>2. Движения с партнёром</p> <p><b>Лента</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спираль</li> <li>- змейка вертикальная и горизонтальная</li> <li>- широкие круги в боковой и в лицевой плоскости</li> <li>- проходы над лентой и в ленту</li> <li>- броски</li> <li>- DER (бросок с вращательными движениями)</li> </ul>
2 год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> <li>- проходы в скакалку во время трудности тела</li> <li>- серия двойных прыжков</li> <li>- козлики с поворотом</li> <li>- вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях</li> </ul> </li> <li>2. Большие броски</li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков</li> <li>4. DER</li> <li>5. Элементы мастерства</li> <li>6. Эшапе во всех плоскостях</li> </ol> <p><b>Обруч</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекат по телу во время полета трудности прыжка</li> <li>- вертушки, перекаты и вращения во время трудности</li> </ul> </li> <li>2. Большие броски</li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков</li> <li>4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком</li> <li>5. DER</li> <li>6. Элементы мастерства</li> </ol> <p><b>Мяч</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</li> <li>2. Перекаты: <ul style="list-style-type: none"> <li>- по разным частям тела</li> <li>- по ногам</li> <li>- по телу, лежа на полу</li> <li>- восьмёрки и выкруты</li> <li>- отбивы</li> <li>- нестабильный баланс</li> <li>- броски и ловля на прыжках</li> </ul> </li> <li>3. Движения с партнером</li> <li>4. DER</li> <li>5. Элементы мастерства</li> </ol> <p><b>Булавы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покачивания во всех плоскостях</li> <li>- средние круги во всех плоскостях</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мельницы на различных плоскостях <ul style="list-style-type: none"> <li>- ассиметричная работа булав</li> <li>- улита, обратная улита</li> <li>- перекаты булав по рукам, по телу</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обволакивания булав</li> <li>- маленькие броски различными способами</li> <li>- одной булавой и двух</li> <li>- броски без помощи</li> <li>- броски под ногой</li> <li>- ассимитричные броски</li> <li>- каскад</li> <li>- поточные</li> <li>- DER (броски с вращение тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>2. Движения с партнёром</p> <p><b>Лента</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- восьмерки</li> <li>- перекаты, обволакивания, отбивы палочки</li> <li>- широкие и средние круги</li> <li>- проходы над лентой</li> <li>- бросок бумерангом во время поворота</li> <li>- спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела</li> <li>- передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности</li> <li>- работа без помощи</li> </ul> <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p>
3 год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <p>1. Работа предметом на трудности тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения</li> <li>- восьмерки</li> <li>- эшапе</li> <li>- проходы</li> </ul> <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- ногой</li> <li>- ногой во время прыжка</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость</li> <li>- ловля без зрительного контроля</li> <li>- ловля за спиной</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- смешанная ловля (кисть-стоя)</li> </ul> <p>4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно</p> <p>5. DER</p> <p>6. Элементы мастерства</p> <p><b>Обруч</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения с помощью и без помощи</li> <li>- вертушки</li> <li>- передачи</li> <li>- перекаты</li> <li>- отбивы</li> <li>- проходы</li> </ul> <p>2. Большие броски и отбивы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- ногой</li> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> </ul>

	<p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость</li> <li>- ловля за спиной, без зрительного контроля</li> <li>- ловля на разные части тела</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнёром</p> <p><b>Мяч</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты</li> <li>- выкруты</li> <li>- обволакивания</li> <li>- отбивы</li> </ul> <p>2. Большие броски</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- без помощи</li> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной рукой за спиной без зрительного контроля</li> <li>- без помощи рук</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>4. Движения с партнёром</p> <p><b>Булавы</b></p> <p>1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средние и широкие круги в различных плоскостях</li> <li>- ассиметричная работа</li> <li>- мельницы во всех плоскостях, перекаты по рукам по телу, обволакивания постукивания</li> <li>- маленькие броски</li> <li>- улиты</li> </ul> <p>2. Большие броски</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной булавой</li> <li>- двумя булавами</li> <li>- без помощи</li> <li>- под одной ногой</li> <li>- ассиметричные броски</li> <li>- каскад</li> <li>- поточные</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без зрительного контроля</li> <li>- без помощи рук</li> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> </ul> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнёром</p> <p><b>Лента</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спирали</li> <li>- змейки</li> <li>- широкие и средние круги</li> <li>- проходы над лентой и в ленту</li> <li>- восьмерки</li> <li>- перекаты</li> <li>- обволакивания</li> <li>- отбивы палочки</li> </ul> <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- за палку</li> <li>- за ленту</li> <li>- без зрительного</li> <li>- без помощи</li> </ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бумерангом</li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного контроля</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> </li> <li>4. DER</li> <li>5. Элементы мастерства</li> <li>6. Движения с партнером</li> </ul>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Хореографическая подготовка** включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью 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 не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

<b>Этап начальной подготовки</b>	
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные)</li> <li>- позиции рук и ног</li> <li>- классический экзерсис лицом к станку: <ul style="list-style-type: none"> <li>- PL É по 1, 2, 5 позиции;</li> <li>- BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям;</li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TERRE;</li> <li>- BATTEMENT FONDU по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону;</li> <li>- GRAND BATTEMENT по всем направлениям.</li> <li>- PORT DE BRAS.</li> </ul> </li> <li>- упражнения на развитие координации</li> <li>- ALLEGRO: <ul style="list-style-type: none"> <li>- TEMPS SAUTE по всем позициям;</li> <li>- CHANGE MENT DE PIED;</li> </ul> </li> </ul>

2 год обучения	<p>Классический экзерсис за одну руку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка у станка;</li> <li>- PL É по 1, 2, 4, 5 позиции;</li> <li>- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TÈRRE;</li> <li>- BATTEMENT FONDU ;</li> <li>- BATTEMENT FRAPPÉ;</li> <li>- BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT;</li> <li>- BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;</li> <li>- GRAND BATTEMENT.</li> </ul> <p>Классический экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PL É по 1, 2, 4, 5 позиции;</li> <li>- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TÈRRE;</li> <li>- BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT;</li> <li>- BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям;</li> <li>- GRAND BATTEMENT.</li> </ul> <p>- Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов.</p> <p>ALLEGRO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TEMPS SAUTE по всем позициям;</li> <li>- CHANGE MENT DE PIED;</li> <li>- PETIT PAS</li> </ul> <p>ECHAPPE. PORT DE BRAS.</p> <p>Танцевальные комбинации на материале русского танца.</p>
<b>Тренировочный этап</b>	
1 год обучения	<p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rond de jambe en l'air</li> <li>- Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.</li> <li>- Упражнения на растягивание у станка.</li> <li>- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.</li> </ul> <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.</li> <li>2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.</li> <li>3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.</li> <li>4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.</li> <li>6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.</li> </ol> <p>Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.</p>

2 год обучения	Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала. Народный станок: 1. Приседания; 2. Упражнения на развитие подвижности стопы; 3. Маленькие броски ногой; 4. Круг ногой; 5. «Каблучное упражнение»; 6. Упражнения с ненапряженной стопой; 7. Низкие и высокие развороты бедра; 8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; 9. Дробные выстукивания; 10. Мягкое «вынимание» ноги; 11. Упражнения на технику исполнения; 12. Большие броски ногой; 13. Наклоны туловища, «растяжки». 14. Контрольный урок
3 год обучения	1. Классический экзерсис 2. Народно-сценический танец 3. Упражнение для показательных выступлений в народном стиле 4. Контрольный урок

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

**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

<b>Тренировочный этап</b>	
1 год обучения	Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.
2 год обучения	Техничность, амплитудность, соединение элементов
3 год обучения	Принципы составления учебных комбинаций для классификационной

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

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

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

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **6.1 Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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

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

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учебно-тренировочный процесс отделения художественной гимнастики МБУ ДО СП «СШ» г.Яровое осуществляется на объекте:

#### **Спортивный комплекс «Центр Единоборств»:**

- спортивный зал ;
- раздевалки;
- душевые, туалеты;
- тренажёрный зал;
- медицинский кабинет.

### **6.3 Информационные условия реализации Программы**

*Список литературных источников:*

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб., 2003.
5. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
6. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
7. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998.
8. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991 г.

12. Единая всероссийская спортивная классификация 2023-2026 гг. по виду спорта «художественная гимнастика».

*Перечень Интернет-ресурсов*

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА <http://www.rusada.ru/>;
4. Федерация художественной гимнастики России <http://vfrg.ru/>