

Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Нижегородской области «Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.
Павлово Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете ГАОУ ДО НО
«СШ «ФОК в г. Павлово Нижегородской
области» Протокол № 2
от «10» 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ДО НО СШ «ФОК в г.
Павлово Нижегородской
области» Н.А. Биушкин
Приказ № 10 от 04 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта – художественная гимнастика**

*Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 984*

Разработчики:

Левина Марина Владимировна
тренер-преподаватель,
Парилова Дария Юрьевна-
инструктор-методист

Срок реализации программы- 10 лет

г. Павлово
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1.	СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.2.	ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.3.	ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ	6
2.4.	ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7
2.5.	ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	8
2.6.	КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	9
2.7.	ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	16
2.8.	ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ	19
2.9.	ПЛАН МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	20
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	28
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	36
4.1.	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	36
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	65
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	71
6.1.	КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ	71
6.2.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	71
6.3.	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	78

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» 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 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с действующими на сегодняшний день изменениями, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984 (далее – ФССП), Приказом Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999, Приказом Минспорта России от 07 июля 2022 года № 575.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

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

Художественная гимнастика - сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

Главная цель - это воспитание человека, спортсмена, добившегося высокого спортивного результата - члена сборной команды России.

Частная цель - выполнение норматива Мастера спорта.

Задачи подготовки по художественной гимнастике сводятся к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие человека.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и т.д.).
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых в области художественной гимнастики.
4. Воспитание нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

К частным задачам художественной гимнастики относятся:

- воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;

- воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску;
- эстетическое воспитание обучающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

Для проведения занятий начиная с учебно-тренировочного этапа, кроме основного тренера-преподавателя может привлекаться дополнительно второй тренер-преподаватель при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется согласно таблице

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) Девочки	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной	2-3	6	12

подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	6

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;

- соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До лет	трех лет	Свыше лет	трех
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18		20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936		1040-1248

В ходе учебно-тренировочного процесса используются различные формы осуществления спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам (только на этапах совершенствования спортивного мастерства);
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

2.3 Виды (формы) обучения

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

2.4 Объем соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности

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

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

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

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

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г. Павлово НО», и 6 недель в условиях спортивного лагеря или самостоятельные занятия обучающихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для женщин				
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 45	6 - 10	2 - 4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 24	18 - 26	10 - 16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	3 - 7	6 - 10
4.	Техническая подготовка	25 - 35	50 - 60	59 - 69
	(%)			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 4	2 - 4	2 - 4

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, стирование и контроль (%)	3 - 5	6 - 8	7 - 9

2.6 Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек обучающихся художественной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

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

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению учебно-тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического

напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Для диагностики можно использовать различные методики

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками. Если возникает вопрос, с чего начинать, то

начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога - всегда несет в себе положительный воспитательный заряд - веру, намечает хорошую перспективу для личности. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные:

к моральным относятся:

проявления доброты, внимания, заботы;

одобрительные обращения;

снисхождение (прощение);

проявления восхищения, радостного удивления

внушение уверенности;

похвала, раскрывающая основание оценки (Молодец, теперь всем будет комфортно);

проявление доверия;

поручение ответственных дел;

моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы; к материальным вознаграждениям можно отнести:

присуждение награды;

открытка, игрушка символ, бусинки, пуговицы;

записка родителям;

лакомство;

грамота;

выдача «хваляшек» - наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала);

присвоение звания (Самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака;

также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения: «За активную работу на тренировке», «За проявленное творчество», «За помощь тренеру-преподавателю или поддержку товарищей в группе».

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся:

проявление огорчения тренером-преподавателем;

ласковый упрек и намек;

«я-сообщение» - оглашение вслух собственного состояния и переживаний (Мне всегда стыдно, когда я вижу что вы не работаете или слышу грубые слова);

«ты-сообщение» - оглашение предполагаемого состояния ребенка в момент содеянного им (Ты наверно очень расстроился, что потерял контроль над собой);

«естественное последствие» как логически развернутая неизбежность обстоятельств (сдвинул ковер - поправь);

возложение оценочных полномочий (Как ты расцениваешь свои действия);

оттянутая во времени оценка (Я потрясен, поговорим, когда я приду в себя);

выдача «ругашек» - наклейка, картинка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива);

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведени
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил «художественной гимнастике», терминологии, принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судействаспортивных соревнований; - формирования уважительного отношения к решениям спортивныхсудей.	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование к склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года

	государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
		- формирование навыков правильного режима с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, становительных мероприятий после тренировки, сбалансированное питание, профилактика переутомления, профилактика травм, поддержка физических кондиций, знание методов закаливания и укрепления иммунитета).	

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

2.7. План антидопинговых мероприятий

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

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с антидопинговыми правилами. «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие.
	Весёлые старты. «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Этапы совершенствования спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (с 14 лет)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Викторина. «Играй честно»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
	«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.8 Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися. Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших обучающихся
- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.
- получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

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

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны принимать участие в судействе в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Учебный план семинара по подготовке инструкторов-общественников

Тема	Часы
Теоретические занятия:	21
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния художественной гимнастики	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
Методические занятия	13
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия	12
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
ИТОГО	46

2.9 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Успешное решение задач, стоящих перед отделением художественной гимнастики в процессе подготовки гимнасток невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки.

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
 - создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
 - рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
 - использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
 - соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
 - индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
 - адекватные интервалы отдыха;
 - упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания; -
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы; - дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
 - ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
 - тренировки в благоприятное время суток;
 - сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.); -
- гигиенические процедуры; - удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная; - массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный); - спортивные растирания.

Применение физических средств восстановления в учебно-тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т.е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают т о н и з и р у ю щ у ю направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, временному снижению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают р е л а к с и р у ю щ у ю направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке или ко второй половине игрового дня) за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

Использование физических средств восстановления релаксирующей направленности после тренировочного или соревновательного дня обеспечивает максимально быстрое снижение функциональной активности организма спортсменов, за счет преобладания процессов торможения в ЦНС, снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая, в итоге, «отставленное» восстановление спортсменов, и создавая условия для формирования наиболее оптимальной готовности последних к следующему дню.

Строгое соблюдение технологических режимов физических средств восстановления, обеспечивающих соответствующую направленность действия, и своевременность их сочетания в режиме дня, позволит управлять восстановительными процессами спортсменов и повышать их функциональные возможности.

Сочетание физических средств восстановления тонизирующей и релаксирующей направленности создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» эффектов восстановления, благодаря которому имеется возможность изменять функциональную активность организма спортсменов в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса, выводя их на качественно более высокий уровень функционирования.

Медико-биологические мероприятия

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов); санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

Обучающиеся этапа спортивной подготовки находятся под наблюдением врачебного диспансера. Два раза в год должно проводится углубленное обследование. Кроме этого, повторные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров-преподавателей, данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму, обучающихся художественной гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж. **Формы медико-биологического контроля**

Вид	Задачи	Содержание и организация
обследован		
Углубленно	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса 	<p>Комплексная диспансеризация в врачебно-физкультурном диспансере:</p> <p>обследование терапевтом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи</p>
Этапное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление патологических явлений травм и заболеваний 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа 	<p>Выборочная диспансеризация в врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья обучающихся, электрокардиография, анализы</p>

Текущее	<p>1. Оперативный контроль за функциональным состоянием, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки.</p> <p>2. Выявление отклонений в состоянии здоровья</p>	<p>Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером-преподавателем : визуальные наблюдения, анамнез, альсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие</p>
---------	--	--

Психологическая подготовка Художественная гимнастика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.
- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.

высокий уровень координационных способностей.

- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.
- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.
- морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам-преподавателям, подругам, соперникам и судьям.
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация

Средства и методы психологической подготовки гимнасток

- **корректирующие** (поправляющие), которые относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные *варианты сублимации* (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), *способы изменения целеполагания*, *прием рационализация*, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), *«гимнастика чувств»* по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- **релаксирующие** (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки *«успокоение»*, *«прогрессивную релаксацию»* (последовательное напряжение и расслабление мышц), *«паузы психорегуляции»*, *успокаивающий массаж*.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера-преподавателя, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;

- преимущественно психологические, это средства, применяемые в работе с гимнастками психологом: суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные;

- преимущественно психофизиологические, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные; - соревновательные;
- постсоревновательные. **По характеру применения** их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия)

- гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера-преподавателя, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной учебно- тренировочной работы;

- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий; совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; - отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий; - сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений. А.Ц. Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадной спортивной борьбы.

Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизирующем спортсмена.

Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной учебно-тренировочной работы; адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»).
- воздействие тренера-преподавателя: словесное и тактильное.
- стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Очевидно, что приемы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьезном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

Послесоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

разбор результатов соревнований;

- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

3. Система контроля.

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменок.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменок для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменок;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- подтверждение звания «Кандидат в мастера спорта»; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменок.

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

№ п/п	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
1	Длина тела	6-8 лет: 118-130см. 9-10 лет: 128-140см. 11-12 лет: 135-155см. 13-14 лет: 150-160см. 15-16 лет: 156-166см.	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балла, за 0,5см - 0,5 балла

		17-18 лет: 158-168см.	
2	Индекс Брока	120-125см - 2-5 126-130см - 6-9 131-135см - 9-10 136-140см - 11-12	За каждый лишний кг а сбавка 1,0 балл, за кдые 100г - 0,5 балла
	(вес = рост- 100)	141-145см - 13-14 146-150см - 15-16 151-155см - 17-19 156-160см - 20-16 161-165см - 21-15 166-170см - 22-14	
3	Пропорциональ ть	Внешне хорошо принимаемые соотношения тикальных размеров головы, д, туловища, рук и ног	Незначительные рушения - 0,5 балла; чительные - 1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые еречные и объемные размеры плеч, дной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные рушения - 0,5 балла; чительные нарушения 1,0 лл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые ибы позвоночника (шейного, дного, поясничного), положение ч, лопаток, таза	Незначительные рушения - 0,5 балла; чительные нарушения 1,0 лл
6	Ноги	Внешне хорошо принимаемые пропорции ер, голени, стоп, а также форма ; коленей и стоп	Незначительные рушения - 0,5 балла; чительные нарушения 1,0 лл

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

№	Упражнения	Единица	Норматив
п/п		оценки	
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. Удержание 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 ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8. Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не

2.9. В положении стоя выполнить 10 балл вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.

2.10. Техническое мастерство

оттянуты.

"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.

Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 -средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

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

№ п/п Упражнения

Единица
оценки

Норматив

1. Для девочек

1.1. Шпагаты с правой и левой ноги с балл опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень

"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.

1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с поворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката	балл	"5" - мяч в перекаате последовательно касается рук

мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно

1.10. Исходное положение - стойка на балл полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.

1.11. Техническое мастерство

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.

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

"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.

Обязательная техническая программа

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
-------	------------	----------------	----------

1. Для юниорок

1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз.
1.5.	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением	балл	"5" - 36-37 раз "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза.

вперед за 20 с

- 1.7. Из стойки на полупальцах, руки в балл стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги. "5" - сохранение равновесия 5 с и более; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с; "2" - сохранение равновесия 2 с; "1" - сохранение равновесия 1 с.
- 1.8. Боковое равновесие на балл полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног. "5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; "3" - амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; "2" - амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; "1" - амплитуда 145 градусов.
- 1.9. Равновесие в стойке на балл полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног. "5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; "3" - амплитуда 160-145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
- 1.10. Переворот вперед с правой ноги с балл переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги. "5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
- 1.11. Переворот назад с правой ноги с балл переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги. "5" - фиксация шпагата в трех фазах движения; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
- 1.12. В стойке на полупальцах 4 балл переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно. "5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине.

1.13. В стойке на полупальцах в круге балл диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.

"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга

1.14. Техническое мастерство

Обязательная техническая программа

2. Техническое мастерство

Обязательная техническая программа

2.1 Уровень спортивной квалификации

2.2. Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 - высокий;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 -средний;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9-0,0 - низкий уровень.

4.Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»

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

Таблица № 15

№	Раздел учебного плана	НП 1	НП 2
I	Теоретическая подготовка		
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+
	Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки		+
	Значение витаминов и питание спортсмена	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях	+	+
	Правила поведения на занятиях художественной гимнастикой	+	+
	Понятие о травмах		+
	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний		+
	Средства закаливания и методика их применения		+
II	Общая и специальная физическая		

ПОДГОТОВКА			
	1.Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.	+	+
	2.Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.		+
	3.Наклоны: а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двухногах), назад (на одной ноге), б) на коленях: вперед, в стороны, назад.	+	+
	4.Подскоки и прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми	+	+
	б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, олень, кольцом	+	+
	в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись	+	+
	г) прыжки с поворотом тела на 180-360 гр.		+
	Подвижные игры	+	+
	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	Упражнения для мышц рук	+	+
	Упражнения на мышцы спины	+	+
II	Техническая подготовка		
I	Упражнения в равновесии: - стойка на носках, равновесие в полуприсяде, равновесие в стойке на левой, правой - переднее равновесие - заднее равновесие - боковое равновесие	+	+
	Волны: - руками горизонтальные и вертикальные - одновременные и последовательные - боковая волна - боковой целостный взмах - волна вперед-назад	+	+
	Вращения (повороты): - переступанием - скрестные - одноименные от 180 - разноименные от 180	+	+
	Упражнения со скакалкой: - вращения, махи, круги, покачивания - вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом) - броски и ловли - манипуляции, мельницы, отбивы	+	+

	Упражнения с обручем: - махи, круги, покачивания, вращения - перекаты по полу, телу - броски и ловли - вертушки одной/ двумя руками - передачи в различных положениях	+	+
	Упражнения с мячом: - махи, круги различные - передачи в разных положениях - отбивы (разными частями тела) - перекаты по полу, телу - броски и ловли	+	+
	Упражнения с булавами: - махи, круги, покачивания, простукивания - малые, средние вращения - мельницы и улиты, ассиметричные движения - броски и ловли		+
	Упражнения с лентой: - махи, круги, восьмёрки - змейки - спирали - передачи - броски, ловли, эпаше		+
IV	Хореография и акробатика		
	Музыкально двигательное обучение: - воспроизведение и характер музыки через движение - распознавание основных музыкально-двигательных средств - музыкальные игры - музыкально-двигательные задания - танцы - классический экзерсис	+	+
	Акробатические элементы: - стойки на лопатках, на груди, на руках - кувырок назад, кувырок боком - перевороты назад, вперёд, боком	+	+

Программный материал для тренировочных групп

Таблица № 16

Раздел учебного плана		ТЭ 1	ТЭ 2,3	ТЭ 4,5
I	Теоретическая подготовка			
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+
	Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки	+	+	+
	Значение витаминов и питание спортсмена	+	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях	+	+	+
	Правила поведения на занятиях художественной гимнастикой	+	+	+
	Понятие о травмах	+	+	+
	Причины травм и их профилактика	+	+	+
	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний	+	+	+
	Средства закаливания и методика их применения	+	+	+
II	Общая и специальная физическая подготовка			

	Обще-развивающие упражнения (ОРУ у опоры, на середине)	+	+	+
	Спортивные и подвижные игры	+	+	+
	Комплексы физических упражнений	+	+	+
	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	Упражнения для мышц рук (кистей)	+	+	+
	Упражнение для мышц ног (стоп)	+	+	+
	Упражнения на мышцы спины	+	+	+
	Упражнения на боковые мышцы	+	+	+
	Вестибулярная устойчивость	+	+	+
	Пассивная гибкость:			

	- складка вперед, с гимнастической скамейки	+	+	
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки	+	+	+
	- растяжка с колена, с тренером	+		
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой)	+	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)	+	+	+
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке	+	+	+
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+	+
	- шпагат с наклоном вперед, шпагат с наклоном назад с захватом		+	+
	- шпагаты со шведской стенки (правая, левая), наклон назад с захватом	+	+	+
	- махи (вперед, назад, в сторону) с тяжестью		+	+
	- лежа на животе складка назад с захватом	+	+	+
	Активная гибкость:			
	- удержание ноги вперед		+	+
	- удержание ноги в сторону		+	+
	- удержание ноги назад;	+	+	+
	- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед		+	+
	- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону		+	+
	- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед		+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону		+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону - поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад		+	+
	Комплексы на развитие ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами)	+	+	+
	Комплексы на развитие скорости (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)	+	+	+
	Комплексы на развитие выносливости (выполнение различных заданий на фоне утомления)		+	+
	Комплексы на развитие силы (упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.)		+	+
	Комплексы на развитие (упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре)		+	+
III	Техническая подготовка			
	Равновесия:			
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе, с наклоном туловища вперед или назад	+	+	+
	-свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону	+	+	+
	-свободная нога вверх в разных направлениях; туловище горизонтально или ниже; с помощью или без	+	+	+
	-фуэте (мин 3 разные формы без помощи рук, на релеве, с минимум 1 поворотом на 90 или 180)		+	+
	-«Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастки		+	+
	-равновесия с опорой на различные части тела	+	+	+

-динамическое равновесие с полной волной телом	+	+	+
-динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела		+	+
Вращения:			
-свободная нога ниже горизонтали: пассе; наклон туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной(“tonneau”)	+	+	
-свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально	+	+	+
-свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже		+	+
-«Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед	+	+	
-«фуэте»		+	+
-циркуль вперед, в сторону, назад; спиральный поворот с полной волной; вращение“penche”			+
-вращения на различных частях тела		+	+
Прыжки:			
- со сменой ног в различных положениях	+	+	+

-в кольцо	+	+	
-вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180 , а также на 360	+	+	+
-«Щука» ноги врозь			+
-«Казак» ноги в различных положениях	+	+	
-в кольцо	+	+	
-кольцо		+	+
-«Фуэте»ноги в различных положениях		+	+
-перекидной ноги в различных положениях	+	+	+
-прыжок шагом и подбивной:			
-в кольцо	+	+	+
-с наклоном туловища назад	+	+	+
-с вращением туловища		+	
-прыжок со сменой выпрямленных или согнутых ног в шпагат:			
- подбивной	+	+	+
-в кольцо	+	+	+
-с наклоном туловища назад и/или с вращением туловища	+	+	+
- жете ан турнан:	+	+	+
-ноги в различных положениях	+	+	+
-а также с наклоном туловища и/или со сменой ног		+	+
Упражнения со скакалкой:			
-покачивания	+		
-круговые вращения	+		
-движения в виде 8-ки	+	+	
- движения в виде «мельницы»		+	+
-вращение скакалкой (вперед, назад, в сторону)		+	+
-вуалеобразные движения		+	+
- броски и ловля	+	+	+
- броски одного конца (эшапе)	+	+	+
- прыжки через скакалку	+	+	+
-прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+	+
-прыжки с двойным вращением скакалки назад	+	+	+
-прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+
-прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+	+
-серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста (вперед, назад)	+	+	+
-«эшапе» во время трудности равновесий		+	+
-прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку		+	+
-«эшапе» 2 или более вращений свободного конца скакалки	+	+	+
Упражнения с обручем:			
-свободный перекат по полу и ловля на полу	+	+	+
-длинный свободный перекат по телу	+	+	+
-перекат бумерангом (с возвращением)	+	+	+
-вращение обруча вокруг частей тела	+	+	+
- вращение обруча вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другие части тела	+	+	+
-бросок обруча в вертикальной/ горизонтальной оси	+	+	+
-серия мелких прыжков с проходом через обруч	+	+	+
-работа обручем разными частями тела	+	+	+
-вертушки на кистях	+	+	+
- длинный свободный перекат во время полета прыжка	+	+	+
- свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с		+	+

	трудностью			
	- перекаат бумерангом (с возвращением) с трудностью	+	+	+
	- вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+
	- бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+
	- бросок обруча стопой во время трудности и без трудности	+	+	+
	- отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси)	+	+	+
	- бросок стопой во время изменения движения или вращения тела	+	+	+
	- длинный перекаат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней		+	+
	Упражнения с мячом:			

- обволакивание мяча вокруг кисти (правой, левой)	+	+	
-мелкие или средние броски (бросок одной рукой, ловля одной кистью)	+	+	+
-мелкие или средние броски из-за спины и ловля одной кистью		+	+
- мелкие или средние броски из-за спины и ловля на тыльную сторону одной или двух кистей		+	+
-серия мелких бросков разнообразных по способу, направлениям, типу ловли, амплитуде	+	+	+
-длинный перекат по трем частям тела	+	+	+
-серия перекатов по различным частям тела	+	+	+
-движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища	+	+	+
-работа с мячом с помощью разных частей тела	+	+	+
-средние и высокие броски с различными способами ловли	+	+	+
- мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+	+
- серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания	+	+	+
- ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива		+	+
- серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без трудности		+	+
- активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без трудности		+	+
- длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+
- серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях с трудностью и без трудности	+	+	+
- длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка		+	+
- длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+	+
- работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей рук		+	+
Упражнения с булавами:			
-мелкие вращения булав вдоль рук во всех плоскостях	+	+	
-мелкие броски на пол и целые обороты	+	+	
-мелкие броски из-за спины, из под ноги, из под плеча	+	+	+
-серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях	+	+	+
- ассиметричные вращения булав	+	+	+
-ассиметричные мелкие, большие броски	+	+	+
- броски булавами	+	+	+
-параллельный бросок 2-х булав		+	+
- работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции)		+	+
- серия мельниц в разных плоскостях и уровнях		+	+
- серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела		+	+
- мельницы во время полета прыжка		+	+
- бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента			+
- асимметрия во время трудности тела		+	+
- перекаты по разным частям тела	+	+	+
- небольшие броски, манипуляции разными частями тела	+	+	+
- передача булав под ногами во время трудности прыжка	+	+	+

Упражнения с лентой:				
-змейки, спирали		+	+	+
-взмахи, покачивания, круговые движения в виде 8-ки		+	+	
-броски		+	+	+
-броски бумерангом			+	+
-эшапе			+	+
-проход через рисунок ленты или над ним всем телом либо его частью		+	+	+
- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела		+	+	+
- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки			+	+
- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела			+	+
- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движения или с трудностью			+	+
- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без трудности			+	+
- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов			+	+
- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали			+	+
- серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела			+	+

	- работа различными частями тела, кроме кистей и рук		+	+
	- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка		+	+
	- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без трудности		+	+
	- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без трудности		+	+
	- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой		+	+
	- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела			
IV	Акробатика			
	- мост		+	
	-мост с захватом		+	+
	- кувырки (вперед, назад)		+	+
	- стойки (на лопатках, на груди, на предплечьях)		+	+
	- переворот вперед на две ноги		+	+
	- переворот вперед толчком двух ног		+	+
	- переворот вперед на одну ногу		+	+
	- переворот вперед на одну ногу на полупальцах,нога вперед в шпагат и обратно		+	+
	- переворот назад с одной ноги		+	+
	- переворот назад с двух ног		+	+
	-перевороты боком, перевороты боком через стойку		+	+
	-перевороты назад из седа на полу		+	+
	-переворот с коленей «бочка»		+	+
	-переворот с коленей «бочка» на носок –нога вперед-вверх, в шпагат		+	+
	- различные перелеты из положения сидя на полу		+	+
V	Хореография			
	Экзерсис у станка:		+	+
	-Releve		+	+
	-Plie		+	+
	-Battement tendu		+	+
	-Battement tendu jete		+	+
	-Rond de jambe par terre			+
	-Demi-rond de jambe et grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans			+
	-Battement fondu			+
	-double на всей стопе и на полупальцах; -с plie – releve et rond de jambe на 45 градусов en face, позже – из позы в позу			+
	-Battement soutenu:			+
	-в сторону -вперед -назад носком в пол и на 45 градусов на всей стопе -с подъемом на полупальцы.			+
	-Battement frappe et battements double frappes с окончанием в demi plie.			+
	-Petits battements sur le cou-de-pied			+
	-Rond de jambe en l'air			+
	-Petit battement sur le cou-de-pied			+
	-Battement relevent			+
	-Battement developpe			+
	-Grand battement jete			+
	-Pas tombe			+

	-с продвижением, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, носком в пол, на 45 градусов		+	+
	-на месте с полуповоротом en dehors et en dedans работающая нога в положении sur le cou-de-pied		+	+
	-Preparation k pirouette sur le con-de-pied en dehors et en dedans с V позиции		+	+
	-Pirouette с V позиции en dehors et en dedans		+	+
	Экзерсис на середине зала:			
	-Pas de bourree de cote носком в пол и под 45 градусов	+	+	+
	-Pas de bouree ballotee на effecsee et crasee носком в пол и под 45 градусов	+	+	+
	Pas jete fondus с продвижением вперед и назад	+	+	+
	-Preparation k pironette en dehors et en dedans с V, IV и II позиции		+	+
	-Piroutte en dehors et en dedans с V, IV, II позиций		+	+
	-Petit et grand changement de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и ¼ оборота, позже – по ½ оборота		+	+

-Pas echappe на II и IV et tournant по ¼, ½ оборота		+	+
-Pas assemble с продвижением en face и в разных позах		+	+
-Petit pas jete с продвижением в разных направлениях		+	+
-Pas de chat		+	+
-Sissonne ouverte par developpe на 45 градусов		+	+
-Sissonne tonbee en face и в позах		+	+
-Pas ballonne во всех направлениях и позах на месте и с продвижением		+	+
-Pas echappe battu		+	+
Танцевальные этюды			+
Индивидуальная программа	+	+	+

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 17

	Раздел учебного плана	ССМ 1	ССМ 2, 3
I	Теоретическая подготовка		
	История развития избранного вида спорта	+	+
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	+	+
	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	+	+
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние	+	+
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	+	+
	Гигиенические знания, умения и навыки	+	+
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+
	Основы спортивного питания	+	+
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	+	+
II	Общая и специальная физическая подготовка		
	Комплексы физических упражнений на развитие гибкости (пассивная гибкость, активная гибкость)	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами)	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие устойчивости (упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре)	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие силы (упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.)	+	+

	Комплексы физических упражнений на развитие выносливости (выполнение различных заданий на фоне утомления)	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие скорости (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)	+	+
III	Техническая подготовка		
	Упражнения со скакалкой		
	Фундаментальные технические группы движений предметом:		
	- проход прыжком через скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону	+	+
	- проход мелкими прыжками/ скачками через скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону (серия – минимум 3)	+	+
	-эшаппе	+	+
	-спирали	+	+
	Другие Технические группы движений предметом:		
	-вращения скакалки, сложенной вдвое (серия – мин. 3)	+	+
	одно вращение раскрытой и натянутой скакалки, удерживаемой за середину или за конец	+	+

	Маленький бросок и ловля	+	+
Упражнения с обручем			
Фундаментальные Технические группы движений предметом:			
	Проход через обруч всего тела или части тела	+	+
	Перекаат через мин. 2 сегмента тела	+	+
	Перекаат по полу	+	+
	-Вращения обруча на кисти руки (серия – мин. 3)	+	+
	-1 свободное вращение вокруг части тела	+	+
	Вращения обруча вокруг своей оси:	+	+
	-1 свободное вращение между пальцами	+	+
	-1 свободное вращение на части тела	+	+
	-серия (минимум 3) вращений на полу	+	+
Другие Технические группы движений предметом:			
	-проход над обручем всего тела или части тела	+	+
	-маленький бросок и ловля	+	+
Упражнения с мячом			
Фундаментальные Технические группы движений предметом:			
	- перекаат через мин. 2 сегмента тела	+	+
	-перекаат по полу	+	+
Отбивы:			
	-серия (мин. 3) маленьких отбивов	+	+
	-один большой/ высокий отбив	+	+
	-видимый отбив от части тела	+	+
	-широкие круговые движения руками в виде 8 и широким движением туловища	+	+
	-ловля мяча одной рукой	+	+
Другие Технические группы движений предметом:			
	-движение с выкрутом мяча	+	+
	-вращения кисти вокруг мяча	+	+
	-сопровождаемые маленькие перекааты (серия – минимум 3)	+	+
	-перекаат тела по мячу на полу	+	+
	- маленький бросок и ловля	+	+
Упражнения с булавами			
Фундаментальные Технические группы движений предметом:			
	- мельница: мин. 4 круга, которые выполняются каждый раз с отставанием, чередуя скрещенные и не скрещенные запястья/ руки	+	+
	- маленькие круги (серии – минимум 3) обеими булавами	+	+
	- асимметричные движения 2 булавами должны быть различными по форме или амплитуде, по плоскостям работы или направлениям	+	+
	- маленькие броски и ловля с вращением 2 булав одновременно или последовательно	+	+
Другие Технические группы движений предметом:			
	-свободное вращение 1 или 2 булав на части тела или на полу	+	+
	-перекаат 1 или 2 булав по части тела или по полу	+	+
	-отталкивание 1 или 2 булав от тела	+	+
	-движение «соскальзывание»	+	+
	- постукивание	+	+
	-маленькие круги (серии – минимум 3) 1 булавой	+	+
	-маленький бросок и ловля 1 булавы	+	+
	-броски/ловля 2 булав одновременно	+	+

-асимметричный бросок/ловля 2 булав	+	+
-каскадные броски (двойные или тройные)	+	+
Упражнения с лентой		
Фундаментальные Технические группы движений предметом:		
-спирали (4-5 витков), плотных и одинаковых по высоте	+	+
-спирали по полу	+	+
-змейки (4-5 витков), плотных и одинаковых по высоте	+	+
-змейки по полу	+	+
-проход в рисунок или над рисунком ленты	+	+
- эшаппе	+	+
Другие Технические группы движений предметом:		

- бумеранг	+	+
-вращательное движение палочки ленты вокруг кисти	+	+
-перекат палочки ленты по части тела	+	+
-отталкивание палочки ленты от части тела	+	+
Трудность предмета:		
-без зрительного контроля	+	+
-без помощи кистей руки/рук	+	+
-двойное вращение, во время Прыжков или подпрыгиваний/скачков	+	+
-очень быстрое вращение булавы/булавы в полете	+	+
с вращением тела	+	+
-передачи предмета без помощи рук – минимум 2 различные части тела	+	+
-2 или 3 больших переката предмета по различным частям	+	+
-большой перекат по различным частям тела в позиции на полу	+	+
-ловля в перекат предмета по телу	+	+
-ловля с проходом в предмет	+	+
-ловля сразу во вращение предмета	+	+
-асимметричный бросок 2 булав/ Смешанная ловля	+	+
-бросок/ловля под ногами	+	+
-скрещивание рук во время Прыжков или подпрыгиваний/скачков	+	+
-повторный бросок	+	+
-бросок раскрытой, натянутой скакалки	+	+
Трудность с обменом:		
-выполнение разных типов обменов с различными бросками и/или ловлей (минимум 5 различных типов)	+	+
-одновременно или в очень быстрой последовательности	+	+
-на одном месте или с перемещением	+	+
- всеми 5 гимнастками или подгруппами	+	+
-одним типом предметов или разными	+	+
-дистанция 6 м	+	+
-ловля на полу	+	+
-бросок и/или ловля двух булав вместе	+	+
-Бросок и/или ловля, выполненная без зрительного контроля или без помощи кистей рук	+	+
-элемент с Вращением (не Трудность) во время полета предмета	+	+
-обратный бросок	+	+
Динамические элементы с Вращением и броском:		
-минимум 2 вращения тела вокруг любой оси во время броска или полета предмета	+	+
-потеря зрительного контроля за предметом	+	+
-с переходом на пол или без перехода	+	+
-ловля предмета во время или в конце вращения(ий)	+	+
Дополнительные критерии R		
- изменение оси вращения тела под броском или во время ловли предмета	+	+
-без зрительного контроля при броске/ловле	+	+
- без помощи кистей рук при броске/ловле	+	+
- изменение уровня гимнастики (два уровня: полёт/стоя и пол)	+	+
- проход в предмет при броске/ ловле	+	+
Специфические броски предмета		
-с вращением вокруг диаметра; в горизонтальной или вертикальной плоскости	+	+
- наклонная плоскость	+	+

- бросок 2-х булав	+	+
-асимметричный бросок 2 булав	+	+
- смешанная ловля скакалки/ булав	+	+
- бросок и/или ловля под ногой (ногами) во время прыжка	+	+
- булавы: каскадные или последовательные броски	+	+
- раскрытая скакалка	+	+
Специфическая ловля предметов		
-прямая ловля в пережат предмет	+	+
-обратный бросок/ отбив	+	+
-ловля сразу во вращение предмета	+	+
Элементы Сотрудничества с или без вращения тела	+	+
Без броска и с броском предмета (С):		
-все 5 гимнасток	+	+

	-подгруппы (пары, тройка, 4+1)	+	+
	-возможна поддержка (поднятие) одной или нескольких гимнасток с помощью предметов и/или гимнасток	+	+
Множественные обмены (СС):			
	-мин 2 обмена, выполненные каждой Гимнасткой	+	+
	-использование различных движений предметами (отбивы, перекаты по полу, броски и т.п.)	+	+
	Бросок 2 или более предметов (4 булавы) (С)	+	+
	-одновременно или в быстрой последовательности одной и той же гимнасткой (макс. 2 раза)	+	+
	Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и немедленная ловля своего предмета или предмета партнера (CR):	+	+
	-под броском предмета, динамический элемент с вращением с потерей зрительного контроля за предметом	+	+
	-с помощью партнера/партнеров или предметов	+	+
	- поддержка/ поднятие (этот вариант не обязателен)	+	+
	Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и ловля своего предмета или предмета партнера (CRR 1-2 gymnasts, CRR3 3 gymnasts):	+	+
	-под броском предмета, динамический элемент с вращением с потерей зрительного контроля за предметом	+	+
	-проход над, под или через 1 или несколько предметов и/или партнеров	+	+
	-проход может также выполняться с помощью 1 или нескольких партнеров и/или предметов 1 или нескольких партнеров)	+	+
	Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и немедленная ловля своего предмета или предмета партнера (CRRR):	+	+
	- проход гимнастки через летящий предмет партнера (предмет не удерживается ни партнером, ни гимнасткой, осуществляющей проход) с динамическим элементом с вращением, с потерей зрительного контроля за предметом	+	+
Трудность Прыжков			
	-прыжки со сменой ног в различных положениях; в кольцо	+	+
	- «Щука» ноги врозь	+	+
	- «Казак» ноги в различных положениях; в кольцо	+	+
	- «Фуэте» ноги в различных положениях	+	+
	- перекидной ноги в различных положениях	+	+
	- прыжок шагом и подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад; с вращением туловища. Эти прыжки могут выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные	+	+
	- прыжок со сменой выпрямленных или согнутых ног в шпагат: подбивной, в кольцо, с наклоном туловища назад и/или с вращением туловища	+	+
	-прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях, а также с наклоном туловища и/или со сменой ног	+	+
Трудности Равновесий			
	-свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону	+	+

-свободная нога вверх в разных направлениях; туловище горизонтально или ниже; с помощью или без	+	+
-Фуэте (мин 3 разные формы без помощи рук, на релеве, с минимум 1 поворотом на 90 или 180)	+	+
-равновесия с опорой на различные части тела	+	+
-динамическое равновесие с полной волной телом	+	+
-динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела	+	+
Трудности Вращений	+	+
-свободная нога ниже горизонтали: пассе; наклон туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной	+	+
-свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально	+	+
-свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже	+	+
-циркуль вперед, в сторону, назад; спиральный поворот с полной волной; вращение“penche”	+	+
-вращения на различных частях тела	+	+
-«Фуэте»	+	+

IV	Акробатика		
	-кувырки вперед, назад, в сторону без полета	+	+
	-перевороты вперед, назад, в сторону без полета	+	+
	-в “переворотах” различные виды опоры (на груди, предплечьях, кисти/ кистях рук)	+	+
	-«Рыбка» - переворот на полу на плече, с переходом через вертикаль выпрямленным телом	+	+
	- задняя опора на плечах	+	+
	-боковой или передний шпагат в опоре на полу, без остановки в позиции	+	+
	-опора на одной или обеих кистях или на предплечьях без иного контакта с полом, без переворота тела и без остановки в вертикальном положении	+	+
V	Хореография		
	Экзерсис у станка		
	1. Retites battements sur le cou-de-pied с plie releve на всей стопе и на полупальцах	+	+
	2. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием на demi- plie-releve et releve на полупальцах	+	+
	3. Demi et grand rond de jambe developpe на полупальцах и с переходом из позы в позу	+	+
	4. Grand rond de jambe jete en dehors et en dedans	+	+
	5. Battements developpes tombe en face, в разных позах, завершая носком в пол и под 90 градусов	+	+
	6. Половина tour en dehors et en dedans с plie-releve, с ногой, вытянутой вперед и назад на 45 и 90 градусов	+	+
	Экзерсис на середине зала		
	1. Battements fondus:		
	с plie releve et demi rond de jambe на 45 из позы в позу;	+	+
	double на всей стопе	+	+
	2. Battements soutenus на 90 градусов	+	+
	3. Grand battements jete developpes	+	+
	4. Pirouette en dehors et en dedans с V, IV, II позиций, с окончанием в V и VI позиции	+	+
	<u>Allegro</u>		
	1. Pas jete ferme	+	+
	2. Pas ballote (носком в пол)	+	+
	3. Sissoune fondus на 90° во всех направлениях	+	+
	4. Grand sissoune ouverte во всех направлениях и позах без продвижения и с продвижением	+	+
	5. Grand pas assemble	+	+
	6. Grand pas jete	+	+
	Малая группа прыжков:		
	Cote, шажман де пье, жете, глиссад, ассамбле, амбуате, сиссон симпл	+	+
	Средняя группа прыжков:		
	Сотбаск, револьтад на 90°, сиссон ферме, сиссон фуэте, прыжок со сменой положения ног	+	+
	впереди, фаи, кабриоль на 90°		
	Большая группа прыжков:		
	Гранд жете (прыжок шагом), шагом касаясь, па де ша (назад), ентрелесе (перекидной, в равновесие), прыжок согнувшись, согнув левую, руки вверх, прыжок согнувшись и прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок согнувшись, согнув одну, руки	+	+

	вверх		
	Скрестные повороты:	+	+
	Выполнять скрестным шагом одной впереди или сзади другой ноги на 180, 360°. Скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад правую (левую) поставить впереди (сзади) опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога	+	+
	Комбинация танцевальных шагов:		
	-шаги бального танца	+	+
	- фольклора	+	+
	- модерн	+	+

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы ФК и С, гигиена обучающихся при занятиях ФК и С	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий ФК и С	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

<p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p>	<p>≈14/20</p>	<p>июнь</p>	<p>Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p>
<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>≈14/20</p>	<p>август</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Учебно-тренировочный этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского Движения Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности и. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

<p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p>	<p>≈70/107</p>	<p>май</p>	<p>Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
<p>Психологическая подготовка</p>	<p>≈60/106</p>	<p>сентябрь-апрель</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>
<p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</p>	<p>≈60/106</p>	<p>декабрь-май</p>	<p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к</p>

				спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего до трех лет обучения/ свыше трехлет обучения:	≈600/960		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈200</p>	<p>январь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки в к.и. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
<p>Спортивные соревнования как функциональное структурное ядро спорта</p>	<p>≈200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
<p>Всего на этапе совершенствования спортивного</p>	<p>≈1200</p>		

	мастерства:		
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

Программный материал

Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту обучающихся). 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. Поднимание 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, шаховые 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.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка

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 1800-3600 (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.

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменов независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Контроль подготовки Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера -преподавателя.

В группах начальной подготовки 1 года обучения в конце учебного года проводится открытый урок.

Обучающиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в 2-3 соревнованиях местного уровня и участвуют в сдаче контрольных нормативов.

4.2. Учебно-тренировочный этап.

Гимнастки учебно-тренировочных групп (8-12 лет), обучающиеся на этапах специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

Цель учебно-тренировочного этапа заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение норматива: III, II, I разряд.

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток являются:

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

Программный материал

Для учебно-тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 часа. Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и учебно-тренировочного типа урока.

Этап специализированной подготовки характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов равновесий, волн, взмахов.

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

Базовые навыки движений телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям)
- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая осанка» и прогнутое положение в пояснице;
- волнообразные движения, «волны», пружины руками;
- «пружинные» движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
- навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах;
- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой и согнутой) во всех направлениях;
- отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук, и приземление перекатом с пальцев на всю стопу;
- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот: а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги и б) вставания на носок опорной и отталкивания свободной как в «одноименную», так и «разноименную» стороны;
- в) наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойки на коленях, из стойки на одной, другая впереди на носке.

Перечень базовых навыков движения телом охватывает все структурные группы движений телом, он может дополняться и расширяться (например, элементами акробатики) Базовые навыки движений с предметами:

- рациональные способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;
- мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки);
- перекатные движения по полу и по телу;
- броски одной рукой способами «махом» и «толчком»;
- ловли в жесткий и «свободный» хваты после передач, перекатов, бросков, отбивов; - взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

Гимнастки этого возраста чаще участвуют в соревнованиях (5-6 раз в год) различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, .

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Целью этапа совершенствования спортивного мастерства гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным учебно-тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам. На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные, одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение учебно-тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм - классических, народных, современных в усложненных соединениях.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
9. Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива кандидат в мастера спорта.

Основными средствами подготовки гимнасток 13-15 лет являются:

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

Программный материал

На этом этапе идет освоение профилирующих базовых упражнений и учебных профилирующих комбинаций.

Профилирующие базовые упражнения - элементы, которые являются ключевыми для освоения целой категории родственных по структуре движений, при их выборе в большинстве случаев можно ориентироваться на элементы группы А и Б.

Основной принцип разработки учебных профилирующих комбинаций состоит в концентрации базовых элементов и основных компонентов технических действий, необходимых для успешного освоения все более сложных упражнений главных структурных групп. Спортсменки в своих программах должны демонстрировать не отдельные элементы, а так называемые «блоки» элементов трудности, в которых практически отсутствуют связующие элементы.

Возраст обучающихся на этом этапе совпадает с пубертатным периодом - подростковым возрастом, который характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

На этом этапе целесообразно тренироваться 7-8 раз в неделю, т.е. иметь 2-3 двухразовых тренировочных дня в приемлемых для решения вышеназванных задач условиях. Поэтому для этого этапа особенно характерна централизованная подготовка в условиях специализированных классов и спортивных интернатов. Частыми являются специальные учебно-тренировочные сборы.

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

6.1 Кадровые условия

Тренеры-преподаватели реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

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

Тренеры-преподаватели участвуют в семинарах, вебинарах, регулярно проходят курсы повышения квалификации

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживание техники, оборудование и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы 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):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы № 19, 20);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 21);

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12

3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1

6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1

33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансирочная подушка	штук	на обучающего	-	-	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающего	-	-	1	24	2	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающего	-	-	1	24	1	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающего	-	-	1	12	2	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающего	-	-	2	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающего	-	-	1	24	2	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающего	-	-	3	1	5	1
8.	Обруч	штук	на обучающего	-	-	2	12	4	12

9.	гимнастический	Палка (трость)	штук	на	-	-	1	12	2	12
10.		Резина для растяжки	штук	на	-	-	1	12	1	12
11.		Скакалка гимнастическая	штук	на	-	-	2	12	4	12
12.		Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на	-	-	1	12	1	12
13.		Чехол для булав (женских)	штук	на	-	-	1	12	1	12
14.		Чехол для булав (мужских)	штук	на	-	-	1	12	1	12
15.		Чехол для колец	штук	на	-	-	1	12	1	12
16.		Чехол для костюма	штук	на	-	-	1	12	1	12
17.		Чехол для мяча	штук	на	-	-	1	12	1	12
18.		Чехол для обруча	штук	на	-	-	1	12	1	12
19.		Чехол для палки (трости)	штук	на	-	-	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап подготовки	Учебно-тренировочный этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
				начальной		

				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающе гося	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностоп ный фиксатор	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащ итная	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм ветрозащит ный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2
6.	Костюм для выступлени й	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1
7.	Костюм спортивны й парадный	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	1
8.	Костюм спортивны й тренировоч ный	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2
9.	Костюм тренировоч ный "сауна"	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	3	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1
13.	Наколенны	штук	на	-	-	1	1	1	1

	й фиксатор		обучающе гося						
14.	Носки	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	4	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
17.	Полутапочк и (получешк и)	пар	на обучающе гося	-	-	6	1	10	1
18.	Рюкзак спортивны й	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1
22.	Чешки гимнастиче ские	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1

6.3 Информационно-методические условия реализации программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее - **закон № 329**);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – **закон № 273**);
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – **закон № 127**);
4. приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) (далее - **приказ № 999**);
5. приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее - **приказ № 575**);
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022г. № 984)

Теория и методика физического воспитания

1. ТТДжамгарова. Психология физического воспитания
2. ИМ Чередов. Формы учебной работы в средней школе
3. ЛП Матвеев Теория и методика физического воспитания
4. ВВ Столбов История физической культуры и спорта
5. МИ .Спорт и воспитание подростков
6. ВТ .Чичикин. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях
7. ВП Фомин .Воспитание физических качеств у юных спортсменов
8. ВС Родиченко Олимпийский учебник
9. АП Бондарчук .Периодизация спортивной тренировки
10. ВИ Ковалько Поурочные разработки по физкультуре
11. В.И. ЛЯХ. Физическая культура. Методические рекомендации.
12. АГ Дембо Спортивная медицина и лечебная физическая культура
13. ВИ Давыдов .Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости у школьников
14. ВВ Белорусова. Педагогика
15. ПА Киселев .Справочник Учителя физической культуры
16. ВВ Васильева. Физиология человека
17. ГМ Соловьев .Культура здорового образа жизни
18. Огюст Листелло . Спортивно-игровой метод физического воспитания
19. В.А Рогозкин . Питание спортсменов
20. А. А.. Светов Физическая культура в семье.
21. Р Незвицкий Спорт и личность.

Художественная гимнастка

- 1 Художественная гимнастка в ДЮСШ
2. Гимнастика в детском саду
3. ВА. Шишкина Движение+движение
4. М.Я. Сараф Введение в эстетику спорта
- 5 ТС Лисицкая Ритмическая гимнастика
- 6 ЮФ Карамшин Найди свой талант

- 7 А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
- 8 Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
- 9 Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
- 10 В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
- 11 В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
- 12 В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
- 13 В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
- 14 Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
- 15 Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.

Перечень Интернет-ресурсов:

Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
Министерство спорта Нижегородской области - <https://sport.government-nnov.ru/>
Департамент физической культуры и спорта администрации г. Нижнего
Новгорода
<https://нижнийновгород.рф/Municipalitet/management/structure/19>
Всероссийская федерация художественной гимнастики - <http://vfrg.ru/>
Общественная организация «Федерация художественной гимнастики Нижегородской
области» - <http://www.nnfrg.ru/>

