

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» «ФАВОРИТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШ «Фаворит»



Э.Ю. Виноградов  
11 апреля 2023г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «художественная гимнастика»  
(дисциплина - индивидуальная программа, групповые упражнения)**

Ульяновск 2023

**Программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»  
/ 2023г. - 98 с.**

Составитель программы: Добринец А.И. - инструктор-методист МБУ ДО «СШ «Фаворит».

Программа раскрывает комплекс основных параметров многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «художественная гимнастика», включая содержание учебно-тренировочного процесса, планирование программного материала по этапам и видам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода спортсменов на следующий уровень (годы, этапы) подготовки.

Программа реализуется в МБУ ДО «СШ «Фаворит» г. Ульяновска.

## Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	<b>Общие положения</b>	4
2.	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	7
2.1.	Комплекс основных характеристик	6
2.2.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса	8
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.7.	Календарный план воспитательной работы	15
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.9.	Планирование инструкторской и судейской практики	19
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3.	<b>Система контроля</b>	25
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	25
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	27
3.3.	Виды контроля ОФП и СФП, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	27
3.4.	Конкретизация критериев для зачисления и перевода обучающихся на следующий год, этап обучения	28
3.5.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	30
4.	<b>Рабочая программа вида спорта «художественная гимнастика».</b>	45
5.	<b>Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу, году спортивной подготовки</b>	46
5.1.	Содержание практических занятий по общей физической подготовке и специальной физической подготовке	46
5.2.	Теоретическая подготовка	53
5.3.	Техническая подготовка	57
5.4.	Композиционно-исполнительская подготовка	68
5.5.	Тактическая подготовка	69
5.6.	Психологическая подготовка	71
5.7.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	75
6.	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	78
7.	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	79
7.1.	Материально-технические условия реализации Программы	79
7.2.	Кадровые условия реализации Программы	83
7.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	85
	<b>Приложение № 1 (Рабочая программа)</b>	88
	<b>Приложение № 2 (Антидопинговые мероприятия)</b>	94

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам -индивидуальная программа, групповые упражнения с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 15.11.2022г. № 984, зарегистрированным Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71709. (далее – ФССП).

Обучение по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» определяются организацией (далее – Спортивная школа), реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» самостоятельно, в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 22.12.2022г. № 1350.

Вид спорта «художественная гимнастика» (код вида 052 000 1 6 11Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

**Таблица № 1**

Дисциплины		
№ п/п	Название	Код
1.	Булавы	052 001 1 8 11Я
2.	Лента	052 010 1 8 11Я
3.	Мяч	052 002 1 8 11Я
4.	Обруч	052 003 1 8 11Я
5.	Скакалка	052 004 1 8 11Я
6.	Многоборье - командные соревнования	052 011 1 8 11Я
7.	Многоборье	052 005 1 8 11Я
8.	Групповое упражнение - многоборье	052 006 1 8 11Я
9.	Групповое упражнение - два предмета	052 013 1 8 11Я
10.	Групповое упражнение - один предмет	052 012 1 8 11Я
11.	Командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052 014 1 8 11Я

### **Характеристика вида спорта «художественная гимнастика».**

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

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Особенностью соревновательной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность, композиция, техническое и артистическое исполнение).

Для современной художественной гимнастики характерны следующие тенденции:

- рост сложности соревновательных композиций спортсменок в индивидуальных и групповых программах;
- каскадный способ и динамичность выполнения соревновательных программ индивидуальных и групповых упражнений;
- увеличение объемов тренировочной работы;
- около предельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
- оптимальная сбалансированность двигательных действий гимнасток (работа всеми частями тела и предметами);
- увеличение объема специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы;
- увеличение числа соревновательных дней в годичном цикле и продолжительности соревновательного периода;
- многочисленные победы российских гимнасток на международных встречах, чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх;
- быстрое распространение эффективной технологии подготовки высококвалифицированных гимнасток в мире вследствие привлечения специалистов из России, Болгарии, Беларуси, Украины и других стран;
- появление на международной арене спортсменок из стран, где художественная гимнастика не была традиционным видом спорта (Япония, Корея, Кипр, Египет, Бразилия, Англия, Таиланд и др.);
- повышение квалификации тренеров в мире;
- повышение квалификации судей в мире.

Одним из прогрессивных факторов развития художественной гимнастики является совершенствование системы экспертной оценки - правил соревнований, в основу которых положены многолетние научные исследования;

- увеличение новых спортивных отделений художественной гимнастики в спортивных школах;
- открытие центров подготовки по художественной гимнастике в различных городах России и СНГ;
- увеличение количества клубов художественной гимнастики в мире;
- внедрение научно-исследовательских разработок в практику по различным аспектам подготовки высококвалифицированных спортсменок;
- совершенствование всех видов обеспечения подготовки в художественной гимнастике;
- совершенствование экипировки и соревновательных костюмов;
- совершенствование управленческого аспекта подготовки гимнасток.

Вышеперечисленные тенденции определяют направленность развития художественной гимнастики в мире, носят устойчивый характер и имеют долгосрочную перспективу реализации.

Достижения российских спортсменок связаны с тем, что в стране сложилась устойчивая система функционирования художественной гимнастики. Основопологающим фактором является наличие системы интегральной подготовки спортсменок с учетом перспективно-прогностического подхода.

### **Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Комплекс основных характеристик.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» представляет комплекс, основных характеристик учебно-тренировочного процесса в который входят:

- наименование этапов спортивной подготовки;
- сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц в группах на этапах, проходящих спортивную подготовку;
- объем дополнительной образовательной программы с учётом этапов спортивной подготовки;
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;

- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- систему контроля, содержащую требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки;
- рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), которая состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

## **2.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.**

Многолетний учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки состоит из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Процесс подготовки спортсменов включает следующие организационные формы:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах);
- инструкторская и судейская практики.

Приём поступающих и переводы обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки осуществляется на основании: возраста; медицинского допуска; результатов индивидуального отбора и результатов контрольно-переводных нормативов в которые входит тестирование физических данных и выполнение требований по видам спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор и приём контрольно-переводных нормативов в Спортивной школе проводится по графику, в котором указывается дата проведения, место проведения, и перечень испытаний. Как правило отбор проводится с середины августа по сентябрь месяц.

По результатам отбора формируются учебно-тренировочные группы.

Сроки обучения по программе при выполнении всех требований неограничен. По желанию или направлению (ходатайству) обучающийся в праве перейти (перевестись) в другую организацию в области физической культуры и спорта.

Общий годовой объём работы спортивной подготовки состоит из 52 недель из них 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам в период активного отдыха.

На протяжении учебного года кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся принимают участие в спортивных мероприятиях, проходят промежуточное тестирование, медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, участвуют в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) и в летних спортивных лагерях.

По окончании каждого учебно-тренировочного года Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию, которая включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Таблица № 2**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальное	максимальное
Девочки				
Спортивная дисциплина «индивидуальная программа»				

Этап начальной подготовки	2-3	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	2
<b>Спортивная дисциплина «групповые упражнения»</b>				
Этап начальной подготовки	2-3	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	12

(приложение № 1 к ФССП «художественная гимнастика», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 984)

#### **2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

**Таблица № 3**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

			(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

(приложение № 2 к ФССП «художественная гимнастика», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 984)

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

### **2.5.1. Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочный процесс состоит из следующих видов подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;

Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В целях обучения и отработки практических навыков занятия могут проводиться по подгруппам, с одним или несколькими занимающимися.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс организуется с применением индивидуальных планов.

В процессе реализации программы в зависимости от целей и задач и этапа обучения используются такие формы обучения как:

- самостоятельные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская практика;
- судейская практика.

В программе предусмотрено выполнение следующих мероприятий:

- учебно-тренировочные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- выполнение нормативов ГТО.

### **2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

**Таблица №4**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-
-------	---------------------------------------	---

		тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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		

(приложение № 3 к ФССП «художественная гимнастика», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 984)

### 2.5.3. Объем соревновательной деятельности.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Требования к участию, в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки;

- главные соревнования, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

### Объём соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для девочек						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8

(приложение № 4 к ФССП «художественная гимнастика», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 984)

## 2.6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в организации реализуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят такие виды подготовки как: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие

обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимые спортивными организациями.

В конце годового тренировочного цикла обучающиеся проходят аттестацию. Аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

### Требования для составления годового учебно-тренировочного плана\*

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 – 6	6 – 8	12 – 14	14 – 18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Соотношение объемов по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в % *					
1.	Общая физическая подготовка %	35-45	35-45	6-10	6-10	2-4	1-2
2.	Специальная физическая подготовка %	16-24	16-24	18-26	18-26	10-16	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	2-4	2-4	3-7	3-7	6-10	7-11
4.	Техническая подготовка %	25-35	25-35	50-60	50-60	59-69	61-71
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика %	-	-	-	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	3-5	3-5	6-8	6-8	7-9	7-9

Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

\* (приложение № 5 к ФССП «художественная гимнастика», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 984)

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

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

результатов)	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.	
--------------	--	--

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

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школы).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, а также обязательное ежегодное прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА.

**Таблица № 8**

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
	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.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	«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.

## 2.9. Планирование инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На тренировочном этапе обучающемуся необходимо самостоятельно вести дневник, где он учитывает результаты учебно-тренировочных занятий, выполнение различных заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания – судьи по спорту.

### План инструкторско-судейской практики

Таблица № 9

Содержание работы	Этапы	
	ССМ	ВСМ
1. Правила вида спорта	+	
2. Теоретические основы судейства	+	
3. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+
4. Участие в подготовке юных спортсменов к спортивно-массовым выступлениям.	+	+
5. Шефство над спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам.	+	+
6. Участие в подготовке и проведению соревнований.	+	+

7. Участие в судействе соревнований в качестве стажёра или судьи.	+	+
8. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами.		+
9. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера.		+

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

На начальный этап обучающиеся допускаются только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью обучающимся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия (таблица № 10).

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

**Таблица № 10**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических	Восстановление функционального	Педагогические: рациональное	Чередование различных видов

качеств учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	состояния организма и работоспособности	чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.</b>			
Перед тренировочны м занятием, соревнование м	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляция
Во время тренировочног о занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительн ый массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем	3-8 мин

		(встряхивание, разминание)	
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ – теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 – 5 дней

Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
-------------	--------------------------------------	--	--

*Восстановительные процессы подразделяются на:*

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предельного рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

*Восстановительные мероприятия проводятся:* в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

*Педагогические средства восстановления включают:*

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро, мезо и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства восстановления включают:* сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарногигиеническим требованиям.

*Психологические средства восстановления включают:* психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон –отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются прогулки в лесной зоне с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день – одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок,

для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

##### **3.1.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

##### **3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

### **3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.**

В практике спорта принято выделять несколько видов контроля: входящий, межэтапный, годовой, текущий, оперативный и самоконтроль. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Входящий контроль позволяет оценить состояние спортсменов на начало учебно-тренировочного года спортивной подготовки, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Годовой контроль позволяет оценить состояние спортсмена по завершению каждого года подготовки и проводится по окончании соответствующего года. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий год или остаётся на том же году спортивной подготовки.

Межэтапный контроль, позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта, в течение ряда лет, и проводится по окончании соответствующего этапа. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий этап спортивной подготовки.

Самоконтроль – это регулярное использование им ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями.

Спортсмен самостоятельно контролирует учебно-тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но, ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру-преподавателю в регулировании учебно-тренировочной нагрузки, а врачу – правильной оценке выявленного изменения, в состоянии здоровья спортсмена и его физическом развитии.

Существенным, является ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который обязан вести каждый спортсмен. Врач и тренер-преподаватель, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировки.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### 3.4. Конкретизация критериев для зачисления и перевода обучающихся на следующий год, этап обучения.

Таблица № 11

<b>Этап начальной подготовки</b>	
Зачисление на этап	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Достижения возраста. <b>Таблица 2.</b></li> <li>2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта.</li> <li>3. Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. <b>Таблица № 12.</b></li> </ol>
Перевод по годам подготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта.</li> <li>2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки).</li> </ol>

	<p><b>Таблица № 12.</b> 3. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке. <b>Таблица 16.</b></p>
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
Зачисление на этап	<p>1. Достижения возраста. <b>Таблица № 2.</b> 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. <b>Таблица № 13.</b> 4. Выполнение спортивных разрядов. <b>Таблица № 13.</b></p>
Перевод по годам подготовки	<p>1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). <b>Таблица 13.</b> 3. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке. <b>Таблица № 16.</b> 4. Выполнение спортивных разрядов. <b>Таблица 13.</b></p>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	
Зачисление на этап	<p>1. Достижения возраста. <b>Таблица 2.</b> 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. <b>Таблица № 14.</b> 4. Иметь спортивный разряд не ниже КМС <b>Таблица № 14.</b></p>
Перевод по годам подготовки	<p>1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). <b>Таблица № 14.</b> 3. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке. <b>Таблица № 16.</b> 4. Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два год. 5. Выполнение плана спортивных мероприятий (участие в официальных спортивных соревнованиях, стабильность спортивных результатов спортивных сборных команд субъектов РФ).</p>
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	
Зачисление на этап	<p>1. Достижения возраста. <b>Таблица 2.</b> 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. <b>Таблица № 15.</b> 4. Иметь спортивное звание не ниже «Мастер спорта России».</p>
Перевод по годам подготовки	<p>1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). <b>Таблица № 15</b> 3. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке. <b>Таблица № 16.</b> 4. Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года. 5. Выполнение плана спортивных мероприятий (участие в официальных спортивных соревнованиях, стабильность спортивных результатов спортивных сборных команд субъектов РФ).</p>

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

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

Таблица № 12

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

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

		«5» - 1-3 место; «4» - 4-6 место; «3» - 7-10 место; «2» - 11-15 место; «1» - 16 и ниже.
--	--	--

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.

\* (приложение № 6 к ФССП «художественная гимнастика», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 984)

**3.5.2. 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»\***

**Таблица № 13**

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

1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно.	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди.
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения 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.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

2. Уровень спортивной квалификации	
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

\* (приложение № 7 к ФССП «художественная гимнастика», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 984).

### 3.5.3. 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»\*

Таблица № 14

№ 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 вперёд 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 вперед за 20 с	балл	«5» - 36-37 раз; «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 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 полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов;

	Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.		«2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно.	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и 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. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	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.

\* (приложение № 8 к ФССП «художественная гимнастика», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 984)

**3.5.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»\***

**Таблица № 15**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
1.1.	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 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (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 разгибание 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.
1.3.	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» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз.

1.4.	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
1.5.	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 дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	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 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;

			«3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>			
2.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

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.

\* (приложение № 9 к ФССП «художественная гимнастика», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 984)

### 3.5.5. Контрольно-переводные нормативы теоретической, технической и тактической подготовки.

Получить зачёт:

Таблица 16

<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>Этап начальной подготовки</b>			
№ п/п	Название темы	1 год	2 год
1.	История возникновения вида спорта и его развитие: - зарождение и развитие вида спорта; - автобиографии выдающихся спортсменов; - чемпионы и призеры Олимпийских игр.	+	
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека: - понятие о физической культуре и спорте; - формы физической культуры; - физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.	+	
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: - гигиена и санитария, уход за телом, полостью рта и зубами; - гигиенические требования к одежде и обуви; - соблюдение гигиены на спортивных объектах.	+	
4.	Закаливание организма: - основные правила закаливания; - закаливание воздухом, водой, солнцем; - закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	+	
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: - самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом; - дневник самоконтроля, его формы и содержание; - понятие о травматизме.		+
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: - технические элементы вида спорта и техника их выполнения.		+
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: - 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.		+
8.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в жизнедеятельности; - рациональное, сбалансированное питание.	+	
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: - правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	+	
<b>Учебно-тренировочный этап</b>			

№ п/п	Название темы	1 год	2 год	3 год	Свыше 3 лет
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств: - 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.		+		+
2.	История возникновения олимпийского движения: - зарождение олимпийского движения; - возрождение олимпийской идеи; - международный Олимпийский комитет (МОК).			+	
3.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям; - рациональное, сбалансированное питание.	+			
4.	Физиологические основы физической культуры: - спортивная физиология; - классификация различных видов мышечной деятельности; - физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности; - физиологические механизмы развития двигательных навыков.		+		
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: - структура и содержание Дневника обучающегося; - классификация и типы спортивных соревнований.	+			
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта: - спортивная техника и тактика; - двигательные представления; - методика обучения, метод использования слова; - значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.				+
7.	Психологическая подготовка: - характеристика психологической подготовки; - общая психологическая подготовка; - базовые волевые качества личности; - системные волевые качества личности.				+
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: - классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; - подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.			+	
9.	Правила вида спорта: - деление участников по возрасту и полу; - права и обязанности участников спортивных соревнований;				+

	- правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.				
10.	Антидопинг: - получить зачёт или сертификат онлайн обкчения.	+	+	+	+
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>					
№ п/п	Название темы	1 год	2 год		
1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта: - 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.		+		
2.	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность: - понятие травматизма; - синдром «перетренированности»; - принципы спортивной подготовки.	+			
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: - индивидуальный план спортивной подготовки; - ведение Дневника обучающегося; - классификация и типы спортивных соревнований; - понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	+			
4.	Психологическая подготовка: - характеристика психологической подготовки; - общая психологическая подготовка; - базовые волевые качества личности; - системные волевые качества личности; - классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.			+	
5.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс: - современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки; - спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности; - система спортивных соревнований; - система спортивной тренировки; - основные направления спортивной тренировки.			+	
6.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: - основные функции и особенности спортивных соревнований; - общая структура спортивных соревнований; - судейство спортивных соревнований, спортивные результаты; - классификация спортивных достижений.			+	
7.	Восстановительные средства и мероприятия: - педагогические средства восстановления (рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха); - психологические средства восстановления (аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика);	+			

	- медико-биологические средства восстановления (питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины); - особенности применения восстановительных средств.		
8.	Антидопинг: - получить зачёт или сертификат онлайн обучения.	+	+
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
№ п/п	Название темы	1 год	
1.	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности: - задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта; - патриотическое и нравственное воспитание; - правовое воспитание, эстетическое воспитание.	+	
2.	Социальные функции спорта: - специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая); - общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции); - функция социальной интеграции и социализации личности.	+	
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: - индивидуальный план спортивной подготовки; - классификация и типы спортивных соревнований; - понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	+	
4.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс: - современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки; - спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности; - система спортивных соревнований; - система спортивной тренировки, основные направления спортивной тренировки.	+	
5.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: - основные функции и особенности спортивных соревнований; - общая структура спортивных соревнований; - судейство спортивных соревнований, спортивные результаты, классификация спортивных достижений; - сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.	+	
6.	Восстановительные средства и мероприятия: - педагогические средства восстановления (рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха); - психологические средства восстановления (аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика); - медико-биологические средства восстановления (питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины); - особенности применения различных восстановительных средств; - организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.	+	
7.	Антидопинг: - получить сертификат онлайн обучения.	+	
<b>Техническая подготовка</b>			
<b>Этап</b>	<b>Освоение упражнений (О) до уровня двигательного навыка.</b>		

<b>начальной подготовки</b>	в соответствии с таблицей № 24 Содержание технической подготовки в художественной гимнастике
<b>Учебно-тренировочный этап</b>	Совершенствование (С) и эксплуатация упражнения в практике в соответствии с таблицей № 24 Содержание технической подготовки в художественной гимнастике.
<b>Этап совершенствование спортивного мастерства</b>	Совершенствование освоенных упражнений, оценивается композиционно-исполнительская и интегральная подготовка спортсменов.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	
<b>Тактическая подготовка</b>	
<p>По видам соревнований:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальная (выбор музыки, составление произвольных комбинаций, внешнее оформление гимнастики, распределение сил по ходу соревнований, психологическое воздействие на соперниц).</li> <li>2. Командная (расстановка гимнасток в команде, подчинение личных интересов командным, подчинение интересов всех гимнасток в команде, психологический климат в команде, новизна в составлении программы выступления).</li> <li>3. Групповая (подбор гимнасток, выбор музыки, учёт индивидуальных особенностей гимнасток, взаимодействие гимнасток, распределение трудных элементов между гимнастками, внешнее оформление).</li> </ol>	

#### **4. Рабочая программа вида спорта «художественная гимнастика»**

*Примерная рабочая программа представлена в приложении №1*

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа утверждается директором Спортивной школы.

## **Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:**

1. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

2. Пояснительная записка: Цели и задачи на учебно-тренировочный год, предполагаемые результаты по окончании годового цикла.

3. Годовое планирование учебно-тренировочного процесса:

3.1. Календарный учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.2. План спортивных мероприятий;

3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

3.4. Расписание занятий.

## **5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу, году спортивной подготовки.**

### **5.1. Содержание практических занятий по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.**

#### **Физическая подготовка**

**Физическая подготовка** - это организованный процесс, направленный на: всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; укрепление здоровья и повышение работоспособности; развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

#### **Общая физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета, специфики избранного вида спорта.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Строевые упражнения.** Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшереножный строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

**Упражнения без предметов.** Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно - правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.

**Наклоны с поворотами:** наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднятие ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

**Для ног:** сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед - наружу (и внутрь), назад - наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднятие ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения в паре:** из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с, сопротивлением и с помощью).

**Упражнения на гимнастической скамейке:** в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным отведением ног назад; стоя с опорой ногой о скамейку - наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке - поднятие ног и наклоны туловища; лёжа на скамейке - поднятие ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги, вместе.

**Упражнения на гимнастической стенке:** стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5, рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднятие согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад. Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке - наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение. Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку - сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лёжа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

#### **Упражнения из других видов спорта**

**Легкая атлетика:** ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин) бег с изменением скорости. Прыжки в длину с места и с разбега.

**Коньки.** Фигурное катание — простейшие фигуры и несложные соединения.

**Плавание.** Плавание любым способом без учета времени. Проплавание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

**Подвижные и спортивные игры.** Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.

**Туризм.** Походы — прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки.

**ГТО.** Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом).

### **Специальная физическая подготовка**

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

**В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:**

1. Координация движений - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.
2. Гибкость - способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.
3. Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.
4. Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой.
5. Прыгучесть - скоростно-силовая способность, проявляющаяся в высоте отталкивания.
6. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.
7. Выносливость - способность противостоять утомлению.

**Основными принципами СФП** занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность - оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность - применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно дополнительно выделять разделы специально-двигательной и функциональной подготовки. Специально-двигательная подготовка направлена на развитие способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относятся:

**1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета».**

Для развития - выполнение упражнений с предметами с варьирование их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения.

## **2. Координация (согласование) движений тела и предмета.**

Для развития - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах и тройках.

## **3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.**

Для развития - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа с партнерами.

## **4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).**

Для развития - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

### **Средствами функциональной подготовки (СФП) могут быть:**

- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;

- сдвоенные соревновательные комбинации;

- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;

- в виде круговой тренировки;

- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное.

Координация, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств: разминка; на гибкость; на быстроту; на прыгучесть; на координацию; на равновесие; на силу; на выносливость.

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

- дошкольный и младший школьный возраст (6-10 лет) — координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота;

- средний школьный (11-14) — сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие;

- старший школьный возраст (14 лет и старше) — сила и выносливость.

## **Особенности развития силы**

Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

*Статическая сила* проявляется в малоподвижных движениях: удержании. положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжиманиях, подтягивании, приседах.

*Динамическая сила* проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

*Взрывная сила* проявляется в прыжках и метании.

Важно различать абсолютную и относительную силу.

Абсолютная — суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная — сила, приходящаяся на 1 кг веса.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей.
2. Сопротивление партнера или самосопротивление.
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи.
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса.
2. На силу мышц ног и туловища.
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

**Методы развития силы:**

1. Метод повторных усилий:
  - а) выполнение упражнений определенное количество раз или подходов;
  - б) предельное количество — «до отказа».
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время.
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время.
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

### **Особенности развития быстроты**

Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции.
2. Время одиночного движения.
3. Резкость — быстрое начало.
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
  - а) на движущийся объект — остановка, ловля, отбив или откат предмета;
  - б) выбора — что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной, частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирование.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания.
2. Задания выполнять на «свежие силы», непродолжительное время.
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий — выполнение заданий «с горки», реакция на подвешенный или подаваемый предмет.
2. Выполнение заданий «за лидером».
3. Ориентировки по скорости — подсчет, хлопki, метроном, музыка.
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями.
5. Усложнение условий — «в горку», на «неудобной» опоре, с неудобной и неожиданной подачи.
6. Игровые или соревновательные задания по типу «кто быстрее» и «кто больше».

### **Особенности развития прыгучести**

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног — растягивание.
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра.
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений.
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
  - а) приземления — схождение и спрыгивание с возвышения;
  - б) отталкивания — пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
  - в) полетной фазы — прыжковых поз.
5. Прыжки в глубину.
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания — на возвышение, через препятствие, на ориентир.
7. Упражнения на прыжковую выносливость — многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный — повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий — на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением; игровой и соревновательный методы.

### **Особенности развития координации движений**

Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Средства развития координации:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

### **Особенности развития гибкости**

Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды — чем выше, тем лучше;
- суточной периодики — утром она снижена;
- утомления — пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста — дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление — дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;

- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части занятия после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

Новичкам упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем — ежедневно.

### **Особенности развития функции равновесия**

Различают статическое равновесие — в позах и динамическое равновесие — в движениях. Длительность сохранения равновесия — это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же, как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре — на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре — скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора — с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора — движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

### **Особенности развития выносливости**

Различают общую и специальную выносливость: общая — в различных видах умеренной интенсивности, специальная — в определенном виде скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение; работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости: общей — бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание; специальной — длительное выполнение упражнений художественной гимнастики.

Правила развития выносливости:

- работа на фоне утомления;
- постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный — выполнение задания за заданное время;

- повторный — несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут; переменный — несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

## 5.2. Теоретическая подготовка

### Учебно-тематический план\*

Таблица №17

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием.
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном

			соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Антидопинговые правила	≈ 13/20	июль	Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей. Как повысить результаты без допинга. Что еще помогает успехам в спорте. Честный спорт как результат договоренности.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Инструктаж по технике безопасности	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием.
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. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Антидопинг	≈ 14/20	Август	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
Инструктаж по технике безопасности	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием.
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/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа,

			самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Антидопинг	≈ 14/20	июнь	Пройти онлайн обучение по антидопинговым правилам
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
Инструктаж по технике безопасности	≈ 14/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием.
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие

			социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Антидопинг	≈ 14/20	июнь	Пройти онлайн обучение по антидопинговым правилам
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

### 5.3. Техническая подготовка

#### 5.3.1. Музыкально-двигательная подготовка

**Характер и динамика музыки.** Движение шагом или бегом под музыку различного характера — спокойную, бодрую, веселую и др. Увеличение или уменьшение амплитуды движения в соответствии с силой звука. Характер музыки: спокойная (плавная), оживленная (отрывистая), энергичная (бодрая); отражение характера музыки в движениях.

**Динамические оттенки музыки.** Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки: на форте — ходьба по широкому кругу, на пиано — по маленькому кругу; на форте — строевым шагом; на пиано — мягким шагом, шагом на носках; броски мяча вверх с постепенным увеличением силы и высоты при нарастании и с уменьшением при ослаблении силы звука; движения руками влево и вправо (стоя ноги врозь) и туловищем (с переносом

тяжести тела с одной ноги на другую), с постепенным увеличением амплитуды движения и уменьшением в зависимости от силы звука; легкий бег на носках (постепенно увеличивая резкость и силу толчка) с переход на острый, а затем, на высокий бег (в соответствии с силой звука).

Отражение музыкальных акцентов в движении: продвижение простым или вальсовым шагом и резкий поворот в другую сторону на акцент в музыке; пружинные движения ногами и прыжок «выпрямившись» на акцент в музыке и др. Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки.

**Понятие о музыкальной фразе.** Соответствие движений построению музыкальной фразы; упражнения: обозначение конца музыкальной фразы хлопком; изменение направления движения с началом новой музыкальной фразы, на первую фразу — бросок мяча партнеру; на вторую — фразу — обмен местами с партнером и др.

**Понятие о музыкальном предложении.** Упражнения, соответствующие построению музыкального предложения: продвижение шеренгами «вперед-назад», изменяя направление движения в соответствии с началом нового предложения (любой марш); продвижение парами (стоя боком друг к другу и держась за руки) под руками впереди стоящей пары (начало движения следующей пары соответствует началу нового предложения); то же, продвигаясь бегом или русским шагом и т.д. (на последние звуки музыкального предложения вся группа отходит назад).

**Темп.** Понятие о темпе, его связь с характером музыкального произведения. Обозначение музыкальных темпов (умеренный — модерато, быстрый — аллегро, медленный — анданте, очень медленный — ларго, ленто, очень быстрый — престо, виваче) и воспроизведение их шагом, бегом.

Различные движения туловищем, ногами, руками в разном темпе. Изменение амплитуды движения в зависимости от темпа. Ускорение и замедление темпа. Изменение характера музыки при перемене темпа.

Упражнения на устойчивость в темпе: продолжение ходьбы, бег, упражнения для рук в заданном темпе, после прекращения музыки. Танцевальная комбинация из шагов польки или вальса на 8 тактов (с музыкой и без музыки), сохраняя заданный темп. Ускорение и замедление ходьбы, бега, прыжков в 2-4 раза. Постепенное ускорение и замедление темпа. Ускорение и замедление музыкальных тем в два раза.

**Метр, размер, такт.** Общие понятия; упражнения: на каждую первую долю такта — хлопок и энергичный шаг, на остальные стоять; на первую долю такта — энергичный шаг, на остальные — уменьшить силу шага; то же на музыкальный отрывок трех- и двухдольного размера и др.; выявление повторяющегося акцента и его периодичности и выделение метрического акцента при шаге ударом ноги (шагать только на сильную долю такта).

Выделение сильных и слабых долей такта. Упражнения: стоя руки вверх - на сильную долю такта резкое опускание рук вниз, на остальные доли — плавное поднимание вверх (такт 4/4); на сильную долю такта — глубокий присед, на остальные — плавное выпрямление; на сильную долю такта — прыжок с левой ноги на правую, на остальные — два спокойных шага вперед; то же, но меняя ногу (3/4 такт).

Понятие о сложных размерах музыкальных произведений и о произведениях с переменным счетом. Особенности группировки восьмых в размерах 3/8 и 6/8. Размеры 5/4, 6/4, 5/8. Сочетание движений с музыкой сложных размеров и с переменным счетом.

**Ритмический рисунок.** Ознакомление с музыкальными долями (целая, 1/2, 1/8, 1/16); упражнения, соответствующие длительности этих долей.

Понятие о мелодии. Движения, соответствующие линиям мелодий (на восходящую линию мелодии — из упора присев встать на носки; на нисходящую — из стойки на носках, руки вверх, опуститься на колени и затем перейти в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад; на волнообразную линию мелодии — показать, отвести назад; на колоннообразную линию мелодии — показать рукой движение мелодии).

Выполнение движений более сложного ритмического рисунка с одновременным дирижированием. Свободное исполнение ритмических рисунков, отражающих наиболее яркие черты музыкального примера. Исполнение на память коротких ритмических рисунков непосредственно после однократного прослушивания музыки. Дополнительно для групп

высшего спортивного мастерства прослушивание и анализ музыкальных произведений; принципы подбора музыкальных произведений для произвольной программы; составление небольших комбинаций, исходя из характера и структуры музыкального произведения (фрагмента) средств музыкальной выразительности; совершенствование умения связывать упражнения обязательной и произвольной программ с музыкальной динамикой

### 5.3.2. Хореографическая подготовка

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства.

Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнастов формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются: «выворотность»; гибкость; силовые способности; координация движений; вестибулярная устойчивость; формируются базовые навыки отталкивания, приземления, динамической осанки, вращения на опоре; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

**Хореографическая подготовка** в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической;
- народно-характерной;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (занятий) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике — это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнастов.

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

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис — школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий.

Классическое занятие состоит из нескольких разделов:

#### **I. *Exercice* (экзерсис) — комплекс движений у станка.**

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. *Demi u grad plie* (дэми и гран плие).
2. *Battement tendu u battement tendu jete* (батман тандю и батман тандюжэтэ).
3. *Rond de jambe par terre* (рон дэ жамб пар тэр).
4. *Battement fondu* (батман фондю).
5. *Battement frappe u battement double frappe* (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. *Rond de jambe enl air* (рон дэ жамб ан лер).
7. *Petits battements sur le cou-de-pied* (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. *Battement relevent u dattement developpe* (батман ролевэлян и батман дэвлеппэ).
9. *Grand battement jete* (гран батман жэтэ).

**II. Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя маленькое (рабочее) *adagio* и большое (танцевальное) *adagio*.**

Цель маленького *adagio* — освоение и совершенствование новых движений, используемых впоследствии в большом *adagio*. При музыкальном, размере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов.

Большое *adagio* при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов. Цель большого *adagio* — развитие танцевальности и выразительности.

**III. Allegro (от итал. — быстро, живо) — это прыжки различного характера от маленьких до больших.**

Примерный комплекс хореографических упражнений, используемых в классическом экзерсисе у опоры, представлен в **таблице 23**.

### Основные движения, используемые в экзерсисе у опоры

**Таблица 18**

№	Название, перевод, описание движения	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения	Сочетание с другими движениями
1.	<b>Releve</b> (ролевэ, с фр.- поднимать) – подъём на полупальцы.	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.	Отсутствие выворотности стоп в момент подъёма на полупальцы, «завалы» на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев.	По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении).	Различные виды между собой, ритмически, а также с <i>plie</i> , со всеми видами <i>port de bras</i> (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса.
2.	<b>Plie</b> (плие, с фр.- сгибание, складывание) – приседание.	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног.	Отрыв пяток от пола при исполнении <i>demi plie</i> и <i>grand plie</i> II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперёд, отведение тазобедренного сустава назад, отведение тазобедренного сустава назад, «завалы» на большие пальцы ног.	<i>Demi plie</i> (дэми плие, с фр. - половина сгибания) – полуприседание.  <i>Grand plie</i> (гранд плие, с фр. – большое сгибание) – полное приседание.	<i>Releve, battement tendu</i> (батман тандю), <i>demi rond</i> (дэми ронд), I, III, IV <i>port de bras</i> , перегибы и наклоны корпуса.
3.	<b>Battement tendu</b> (батман тандю). «Battement» с фр.— биение, отбивание. Второе слово рядом со словом «battement» определяет характер движения. <i>Battement tendu</i> — движение	Развивает силу и натянутость ног — коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность/	Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., «завал» опорной стопы на большой палец, отрыв стопы	<i>B.t.</i> по I позиции. <i>B.t.</i> по V поз. <i>B.t. pour le pied</i> (пур ле пье, с фр — для стопы)-с переходом рабочей ноги с полупальцев на всю стопу и обратно. <i>B.t. 110 plie 110 par terre</i> (пасэ пар тэр, с фр.— проходя по полу)— прохождение рабочей	Все виды между собой, ритмически, а также с <i>demi 110 plie', releve, c demi rond de jambe par terre</i> (дэми рон дэ жамб пар тэр) и <i>rond de jambe par terre</i> (рон дэ жамб пар тэр).

	натянутой ноги из позиции в позицию.		рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах.	ноги через I позицию. <i>B.t.</i> в позы. <i>Double b.t.</i> (дубль, с фр.— двойной) — двойное <i>b.t</i>	
4.	<b><i>Battement tendu jete</i></b> (батман тандю жэтэ, <i>jete</i> с фр. — бросок) - бросковое движение натянутой ногой на 25°	Развивает силу и легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе	Отсутствие фиксированной точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед <i>jete</i> и после него, раскачивание корпуса	<i>B.t.j.</i> по I позиции. <i>B.t.j.</i> по V поз. <i>B.t.j. pour le pied</i> (пур ле пье) — стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. <i>B.t.j. pique</i> (пике, с фр. — в укол) — рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколотившись, сразу же вновь поднимается на воздух. <i>B.t.j. plie' par terre</i> (пасэ пар тэр) — рабочая нога проходит через I поз. <i>B.t.j.</i> в позы. <i>Double b.t.j.</i> (дубль)— двойное жэтэ	Все виды между собой, ритмически, а также с <i>demi plie, c releve, c battement tendu, c demi rond de jambe u rond de jambe</i> на воздух, с <i>flic-flac</i> (флик-фляк).
5.	<b><i>Rond de jambe par terre</i></b> (рон дэ жамб пар тэр, с фр. — круг ногой по полу) — движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе	Развитие выворотности и в тазобедренном суставе	Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через I поз. ( <i>plie par terre</i> ), исполнение <i>plie' prg terre</i> не на сильную долю музыкального такта	<i>Rond de jambe par terre</i> в чистом виде. <i>R.d.j.</i> на <i>plie.R.d.j.</i> на 45°. <i>Grand r.d.j.</i> на 90°. (большой рон дэ жамб). <i>Grand rond de jambe jete</i> (гран рон дэ жамб жэтэ) — бросок ноги рондом	Все виды между собой ритмически, а также? с <i>temps re leve par terre</i> (там ролевэ пар тэр, с фр. — движение в один темп) — <i>preprzation к rond de jambe par terre, c различными port de bras</i> пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с <i>battement relevent</i> (батман ролевелян) и с <i>battement developpe</i> (батман дэвлеппэ).
6.	<b><i>Battement fondu</i></b> (батман фондю, <i>fondu</i> с фр. — тающий) - сложнокоординатное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на <i>cou-de-pied</i> (условное или сзади) с одновременным <i>demi plie</i> на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из <i>demi plie</i> .	Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность	Самая грубая ошибка - одновременная работа обеих ног: приход в <i>demi plie</i> на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на <i>cou-de-pied</i> , и также вырастание из <i>demi plie</i> должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги в воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в	<i>Battement fondu</i> носком в пол. <i>B.f</i> на 45° <i>B.f</i> на полупальцах <i>B.f</i> на 90° <i>B.f</i> в позы <i>B.c plie-revele</i> (плие ролевэ). <i>Double b.f.</i> (дубль) — двойной батман фондю	Все виды между собой ритмически. А также, с <i>releve.c demi rond de jambe u rond de jambe</i> на врздух, с <i>battement relevent</i> (батман ролевелян) с <i>tombe-coupe</i> (томбэ-купэ, фр. — падение выивание), <i>crasde bourree</i> (па дэ бурэ, с фр. — набивной шаг) <i>battement frappe</i> (батман фраппэ) и <i>battement double frappe, c preparation к tour</i> (препарасьон к туру) и <i>tour</i>

			тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад – низом ноги, резкое исполнение движения		
7.	<b>Battement soutenu</b> (батман сутеню, <i>soutenu</i> с фр.-непрерывный, неослабевающий, равномерный) – относится к группе «текучих» <i>battement</i> . Рабочая нога через проходящее положение <i>cou-de-pied</i> вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в <i>demi plie</i> , затем рабочая нога скользит по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. На полупальцах. Разница между <i>battement fondu battement soutenu</i> в акценте: при исполнении <i>b.f.</i> акцент от себя, при исполнении <i>b.s.</i> – к себе.	Назначение тоже, что и у <i>battement fondu</i>	Самой грубой ошибкой при исполнении <i>b.s.</i> , как и при исполнении <i>b.f.</i> , является одновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными <i>b.f.</i>	<i>Battement soutenu</i> носком в пол. <i>B.s.</i> с подъёмом на полупальцы <i>B.s.</i> на 45° <i>B.s.</i> на 90° <b>B.S.V ПОЗЫ</b>	Все виды между собой, а также с <i>releve</i> , с <i>battement fondu</i> , с <i>demi rond de jambe</i> (дэми рон вэ жамб) и <i>rond de jambe</i> , с <i>battement relevant</i> (батман ролевэлян), с <i>battement frappe</i> и <i>battement double frappe</i>
8.	<b>Battement frappe</b> (батман фраппэ, <i>frappe</i> с фр. — удар) — удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения — от себя.	Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава.	Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения.	<i>Battement frappe</i> носком в пол. <i>B.fr.</i> на 25° <i>B.fr.</i> на 45° <i>B.fr.</i> на полупальцах. <i>B.fr.</i> с подъемом на полупальцы. <i>B.fr.</i> в позы. <i>B.fr.</i> с опусканием в <i>demi plie</i> . <i>B.fr.</i> с сокращенной стопой. <i>Battement double frappe</i> — двойное фраппэ — в основе движения лежит <i>petit battement sur le cou-de-pied</i> (пти батман сюр ле ку дэпье)	Все виды между собой, ритмически, а также с <i>battement fondu</i> и <i>battement soutenu</i> , с <i>demi rond de jambe</i> и <i>rond de jambe</i> с <i>tombe-coupe</i> (томбэ купэ), с <i>pas de bourree</i> (па дэ бурэ), с <i>petit battement</i> (пти батман), с <i>flic-flac</i> (флик-фляк), с <i>rond de jambe en l'air</i> (рон дэ жамб ан лер), с <i>preparation</i> к <i>tour</i> и <i>tour</i>
9.	<b>Rond de jambe en l'air</b> (рон дэ жамб ан лер, с фр. — круг ногой в воздухе) — рабочая нога на высоте 45°,	Вырабатывает силу верхней части рабочей	Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха:	<i>Rond de jambe en l'air</i> в чистом виде. <i>R.d.j. en l'air</i> на полупальцах.	Все виды между собой ритмически, а также с <i>c' remps releve</i> (там ролевэ) на 45° <i>preparation</i> к

	при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед — это <i>rond de jambe en dehors</i> (ан дээр, с фр. — наружу), спереди-назад — <i>rond de jambe en l'air en dedans</i> (ан дэдан, с фр. — вовнутрь).	ноги, подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, «выворотность» в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава.	работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие «выворотности» в тазобедренном суставе, оседание на опорном бедре, «скошенный» подъем рабочей ноги.	<i>R.d.j. en lair c 113 plie'-rzeleve</i> (плие-ролевэ). <i>Double r.d.j. en l'air</i> (дубль рон дэ жамб ан лер) — двойной.	<i>r.d.j. en l'air, c demi rond de jambe</i> на воздух, <i>c tombe-coupe</i> (томбэ купэ), <i>c pas de bourre</i> (па дэ бурэ), <i>c flic-flac, c battemtn frappe, c petitb battement</i> (пзи батман), <i>c preparation к tour u tour.</i>
10	<b><i>Petit battement sur le cou-de-pied</i></b> (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. — маленькие батманы на уровне щиколотки) — перенос рабочей ноги с учебного <i>cou-de-pied</i> на <i>cou-de-pied</i> сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на полу-вину расстояния до II позиции.	Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закреплении вверху, а также четкость и резкость движения ног, выворотность.	Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплен, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки.	<i>Petit battement</i> на целой стопе. <i>P.V.</i> на полупальцах.	Комбинируется ритмически, а также с <i>demi 114 plie, c releve, I port de bras</i> (пор дэ бра), <i>c tombe-coupe, c pas de bourree, c flic-flac, c battement battu</i> (батман батю, <i>battu</i> с фр. — битый), <i>c batteman frappé</i> (батман фраппэ) и <i>battement double frappe, c preparation к tour u tour.</i>
11	<b><i>Battement rele-velent</i></b> (батман ролевэлян, с фр.- медленный подъем ноги) — медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше.	Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе.	Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), «завал» на большой палец опорной ноги, облокачивание на палку.	<i>Battement relevent</i> на 45°. <i>B.rel.</i> на 90°. <i>B.rel.</i> выше 90°. <i>B.rel.</i> с подъемом на полупальцы. <i>B.rel.</i> в позы.	<i>Battement relevent</i> входит в комбинацию <i>adagio</i> ; все виды <i>b.rel.</i> сочетаются между собой, а также — с <i>battement developpe</i> (батман дэвлеппэ), <i>c rond de jambe par terre</i> (рон дэ жамб пар тэр) и <i>grand rond</i> (гран ронд), <i>c rond de jambe en Fair</i> (рон дэ жамб ан лер)
12	<b><i>Battement developpe</i></b> (батман дэвлеппэ, <i>developpe</i> с фр.- разворачивать) — мягкое, медленное вынимание ноги через <i>115 plie 115</i>	Развивает силу ног, шаг, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает	Рабочая нога вынимается низом ноги, как можно дольше удерживая выворотное колено на <i>plie</i> , тяжесть корпуса остается на	<i>Battement developpe</i> в чистом виде. <i>B.developpe plie</i> (дэвлеппэ пассэ, <i>plie</i> с фр. — проходящее) — переход ноги из позы в позу через <i>plie</i> у колена, не опуская ногу в V поз. <i>B.dev.</i> на	Все виды <i>b.dev.</i> комбинируются между собой, а также с <i>battement relevent c demi rond de jambe u grand rond de jambe</i> (гран рон дэ жамб), <i>c rond de jambe en</i>

	(пассэ) на 90° и выше во все направления.	танцевальность и чувство позы.	опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облакачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги.	полупальцах. V.dev. в позы. V.dev. с demi rond de jambe (с половиной круга).V.dev. с plie-releve (плиеролевэ). V.dev. с plie-releve и demi rond de jambe. V. Deveiope ballote (балетэ, с фр. — качаться) — переход ноги с dev. Вперед на plie в dev. Назад на plie и обратно через plie на полупальцах. В момент dev. Корпус откидывается в противоположную от ноги сторону. V. dev. с коротким balance (балянсэ, с фр. — качать) — в момент нахождения ноги в воздухе нога немного припускается и тут же поднимается обратно, движение резкое V.Developpe balance с быстрым demi rond (de-ci, de-la — дэ-си, дэ-ля с фр. — туда-сюда)— находящаяся в воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое.	Fair (рон дэ жамб ан лер) на 90° с различными port de bras (пор дэ бра) наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour u tour.
13	<b>Grand battement jete</b> (гранд батман жетэ, с фр. – большой бросок ногой) – мах ногой на 90° и выше, исполняется во все направления.	Развивает лёгкость и силу ног, резкость движения ног, шаг.	Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не должны подниматься, корпус ровный, не облакачиваться на палку, не должно быть «завалов» на большой палец опорной ноги.	<b>Grandbattementjete</b> В чистом виде. G.b.j. <i>pointe</i> (пуанте, с фр.- точка)-после g.b.j. рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется. G.b.j. с подъёмом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe – мягкий батман. G.b.j. <i>balance</i> (балянсэ, с фр.- качать) – grand battement спереди назад и обратно через <i>plie par terre</i> (пассэ пар тэр, с фр.- проходя по полу) – меняя направление, нога проходит I позицию, корпус отклоняется от ноги.	Все виды между собой, ритмически, а также с <i>releve, c 116 plie, c battement tendu, c port de bras, c preparation</i> (препарасьон) к <i>tour u tour</i> .

Современные упражнения гимнастов отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит проблема: в ограниченное

количество времени уместить максимальное количество необходимых элементов наивысшей трудности. Поэтому часто просто не до хореографических изысков, хотя эмоционально насытить упражнение, конечно, нужно.

В народно-характерном танце музыка и движения конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоциональной яркости и выразительности. Безусловно, гимнаст никогда не будет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказанные гимнасту нюансы, такие, как наклон головы, положение рук, поза, помогли бы решить проблему соответствия музыки и хореографии и достичь максимальной выразительности и эмоциональности исполнения при максимальной технической насыщенности.

Кроме того, использование народно-характерных танцев в тренировочных занятиях с гимнастами благотворно влияет на формирование у них координационных, музыкальных и выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности. Так же народно-характерные танцы можно широко применять и в показательных выступлениях спортсменов.

Народно-характерное занятие делится на три достаточно самостоятельные части:

**1) *Exercice* (экзерсис у станка).** Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классического. Но если экзерсис в классике — это движения у станка, которые вырабатывают силу ног, «выворотность», устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также в первом приближении познакомиться с народной музыкой.

Поэтому в народно-характерном экзерсисе каждое движение исполняется под музыку какой-либо определенной национальности, включает в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка начинается работа над умением передать характер народа, его темперамент, особенности его внутреннего мира и душевного состояния.

Упражнения характерного экзерсиса включают в себя повороты стопы и бедер; удары стопой, каблуком, полупальцами; движения на полусогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным *port de bras* (пор дэ бра). Упражнения у палки должны быть построены по принципу, чередования движений (расслабление — напряжение, резкие - мягкие и т.д.).

Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:

1. *Demi u grand plie* (дэми и гран плие).
2. *Battement tendu u battement tendu jete* (батман тандю и батман тандюжэтэ).
3. *Rond de jambe par terre u rond de pied* (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье).
4. Подготовка к «веревочке» и «веревочка».
5. *Battement fondu* (батман фондю).
6. Упражнения со свободной стопой и *flic-flac* (флик-фляк). ~
7. Выстукивание в русском характере.
8. *Battement developpe* (батман дэвлеппэ).
9. Выстукивание в испанском характере.
10. *Grand battement jete* (гран батман жэтэ).
11. *Port de bras* (пор дэ бра).

**2) Народно-характерные этюды на середине.** Многие движения, изученные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся небольшие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки.

Исполняются эти комбинации в характерах различных народностей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.

**3) Народно-характерные танцы на середине.** В данном случае танец это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в котором могут быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае танец включает в себя разнообразные рисунки и перестроения. Кроме того, он может исполняться в парах.

Танец может быть, как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержательным (иметь фабулу). Все перечисленные виды танцев исполняются под национальную музыку различных народов с использованием соответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпуса, головы.

Все части народно-характерного занятия являются достаточно самостоятельными, и нередко при подготовке спортсменов специалисты применяют только одну из них. Начинать знакомить занимающихся с элементами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный порядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у станка.

Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнениями. По мере освоения всех трех частей народно-характерного занятия можно оставить для регулярного использования только одну из них.

В художественной гимнастике достаточно широко применяются некоторые разновидности историко-бытовых танцев, такие, как галоп, полька, вальс, полонез, мазурка. С использования историко-бытовых танцев, как наиболее простых по технике исполнения, начинается формирование базовых навыков и культуры движения у занимающихся художественной гимнастикой. Кроме того, с изучения простейших историко-бытовых танцев, по сути, начинается танцевальная подготовка гимнастов.

### **5.3.3. Средства технической подготовки**

В современной художественной гимнастике используется большое количество упражнений, которые отличаются друг от друга внешней формой, технической сложностью, мерой доступности, условиями выполнения. Однако они имеют общие биомеханические закономерности, которые определяют необходимость и последовательность их освоения.

Логика применения средств технической подготовки является основой будущего исполнительского мастерства гимнастов, поэтому целенаправленное и надежное формирование техники базовых и профилирующих упражнений предполагает системный подход к их освоению.

**В таблице 18** дан перечень специально-подготовительных и соревновательных средств спортивной тренировки, необходимый для освоения на этапах технической подготовки, являющихся фундаментальными для формирования технической подготовленности.

## **Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап**

### **Таблица 18**

#### **Содержание технической подготовки в художественной гимнастике на**

Содержание технической подготовки в художественной гимнастике для этапа начальная подготовка и учебно-тренировочная подготовка смотреть литературу: *Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.* — М.: Советский спорт, 2005. — 420 с.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Целью этапа совершенствования спортивного мастерства гимнасток является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным

тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

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 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. 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. Модельные тренировки.

6. Практика по реализации соревновательных задач.

### Программный материал

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

Возраст занимающихся 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 тренировочные сборы.

Необходимо существенное увеличение соревновательной практики до 14-15 значительных соревнований в год. Кроме этого, целесообразно проводить модельные тренировки, прикидки, учебные и подготовительные соревнования.

### Этап высшего спортивного мастерства

Целью этапа высшего спортивного мастерства гимнасток является выполнение высоких нормативов: мастера спорта и мастера спорта международного класса, а также достижение высоких результатов в крупнейших официальных соревнованиях: чемпионатах региона, России, Европы, Мира, Олимпийских игр.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства гимнасток:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.
6. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга, выполнение норматива мастер спорта, мастер спорта международного класса.

Основные средства этого этапа:

1. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и модальных тренировок.

#### Программный материал

На этом этапе наряду с освоением профилирующих упражнений и учебных профилирующих комбинаций, осваиваются модальные элементы - категория упражнений, важных как показатель технической подготовки гимнастки, являющихся критерием трудности и современности упражнений. В настоящее время такими элементами могут считаться элементы, оцененные в таблице трудности выше 0,5 балла. Кроме этого гимнастки выполняют служебные элементы - связующие элементы (танцевальные шаги, позы), элементы несущие энергообразующую функцию (замах, разбег, наскок). В это время у гимнасток могут появляться авторские элементы, которые выполняются отдельными гимнастками благодаря их индивидуальности.

На этапе высшего спортивного мастерства гимнастки тренируются 6-12 раз в неделю по 5-6 часов, выполняя большой объем работы при ее высокой интенсивности.

Соревновательная практика расширяется до 18 соревнований в год, в соревновательном периоде гимнастки стартуют через каждые 2-3 недели.

Большое количество значимых соревнований и необходимость стабильных выступлений требуют специальной психологической подготовки и реабилитационно-восстановительных мероприятий.

#### **5.4. Композиционно-исполнительская подготовка**

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

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнастов.

В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

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

в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

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

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

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

Составление и отработка соревновательных комбинаций:

- соединение элементов в связки, а связок - в композиции;
- передвижение гимнастки по площадке;
- логичность соединений техники тела и предмета;
- поиск оригинальных элементов, связанных с риском;
- начало композиции и ее финал.

#### **5.5. Тактическая подготовка**

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

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

В художественной гимнастике выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая - соответственно видам соревнований.

**Содержание индивидуальной тактики** составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата. Элементы индивидуальной тактики: анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним возрастным, выразительным/ техническим, физическим и др.).

2. Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

3. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

4. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.

5. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

6. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

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

Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней.

Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде -обычно 1-я стабильная и надежная гимнастка, 2-я - самая слабая, последняя -самая сильная.

2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.

3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета.

4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.

5 «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

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

Тактические приемы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.

3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

4. Рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.

6. Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.

7. Внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

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

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

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

## **5.6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка в художественной гимнастике предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру, работающему со спортсменами на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсмена, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной достичь высшего спортивного мастерства.

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

Специфика вида спорта накладывает существенный отпечаток на требования к психике спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта и, в том числе, художественной гимнастикой. Специальная психическая подготовленность гимнастов предполагает наличие:

- устойчивости к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;

- соответствующей степени совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способности к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- способности воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;

- соответствующей степени совершенства пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;

- способности к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции программ, предшествующих реальному действию.

В связи с этим в структуру психологической подготовки в художественной гимнастике включены следующие компоненты:

1. Конкретизация требований к личности спортсмена, занимающегося художественной гимнастикой на различных этапах спортивной подготовки— «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена — его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решается задача «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена — «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации ее жизнедеятельности, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности, через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности, рассмотрение последующего периода как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юной спортсменки по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных — в решении задач, связанных с психологической готовностью гимнаста к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на гимнаста в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности, и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

В целом в психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям — соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей 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 психическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить гимнаста к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, монотонной и продолжительной работе. В связи с этим после каждой тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей.

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, 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, то есть 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».

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

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

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

- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний; формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы.
2. Разъяснения и убеждения.
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов.
4. Самонаблюдение, самоанализ и самоотчет.
5. Изучение специальной литературы.
6. Метод упражнений.
7. Модельные тренировки.

Приемы непосредственной подготовки: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение. Овладение ими происходит постепенно, при длительной и систематической тренировке.

### **Психологическая подготовка непосредственно перед соревнованиями в дни соревнований**

**Таблица 20**

<b>Перед соревнованиями за 7-10 дней</b>
<b>Установка гимнасток на участие в соревнованиях</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уверенность в своих силах</li> <li>• Стремление до конца и уверенно бороться за победу</li> <li>• Оптимальный уровень эмоционального возбуждения</li> <li>• Высокая помехоустойчивость против неблагоприятных влияний</li> <li>• Способность произвольно управлять своими действиями, поведением</li> </ul>
Перед соревнованиями необходимо составить план результатов по выходам и общую сумму баллов
<b>За 1 день до соревнований</b>
Вечером за 1-2 часа до сна сидя или лёжа идеомоторно повторять 2-3 раза предстоящую композицию. Утром повторить в сноподобном состоянии (и так все дни соревнований).
<b>Непосредственно на месте соревнований, в спортивном зале</b>
Придя в гимнастический зал гимнасты должны размяться и разминкой создать психологическую готовность. Настрой должен быть на успех, а не на избежание неудач. Гимнасты должны быть уверены в себе, проявлять активность в самоподготовке к соревнованию. Разминку выполнять в темпе (или замедленную, в зависимости от нервной системы гимнаста). Разминка групповая, подготавливающая гимнастов на работу вместе, единым целым. Затем проделать все сложные элементы и связки.
<b>Саморегуляция</b>
Каждый из гимнастов должен задать себе 5 вопросов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как я стою? (скованно, напряженно, подтянуто).</li> <li>• Какова мимика?</li> </ul>

- Как я дышу?
- Какой у меня пульс?
- Нет ли дрожи?

После разминки гимнасты должны сесть в круг и мысленно начать готовить себя к выполнению упражнения. До вызова проделать композицию мысленно. Затем снова встать, дополнительно размяться. Переключить мысленно себя

После вызова следует самоприказ: мы готовы, мы спокойны, мы идем, я готов, я спокоен, я иду.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Важно с самого начала занятий художественной гимнастикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

### **5.7. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.**

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

1. Приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью.
2. Переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).
3. Перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело.
4. Вход в спортивный зал возможен только при наличии тренера-преподавателя или хореографа.
5. В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера.
6. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

1. Занятия художественной гимнастики в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем спортивной школы.
2. Занятия по художественной гимнастике должны проходить только под руководством тренера-преподавателя или хореографа.

3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

4. Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу.

5. Занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это тренера-преподавателя.

6. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы.

7. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

8. Выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### **Требования безопасности по окончании занятия:**

1. После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся художественной гимнастикой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. Занимающиеся должны выполнять все указания тренера-преподавателя, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица.

2. При несчастных случаях тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи, вызвать медицинского работника и, при необходимости, скорую помощь.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности.

5. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

6. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

### **Техника безопасности при проведении спортивных соревнований:**

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении;
  - травмы при столкновениях во время групповых выступлений;
  - проведение соревнований без разминки.
4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом главному судье.
5. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований.
6. Избегать столкновения с другими участниками соревнований.
7. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

### **Оказание первой доврачебной помощи**

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

### **Работа со спортивным и специальным оборудованием**

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

## **6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Спортивная подготовка вида спорта «художественная гимнастика» осуществляется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы заключается в построении непрерывного и комплексного учебно-тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки в области вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно:

- достичь установленного возраста в соответствии с таблицей № 2 в

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- предоставить медицинское заключение по допуску к занятиям по виду спорта;

- пройти индивидуальный отбор посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

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

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, максимальная наполняемость не должна быть больше двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

В целях подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

При необходимости на временной основе, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, допускается проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и максимальной численности обучающихся в объединённой группе;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности, и санитарных требований.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для оценки уровня подготовленности обучающегося, в учебно-тренировочном процессе, Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год, которая включает в себя сдачу

контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Спортивная школа, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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».

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

### **7.1. 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

**Таблица № 21**

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

32.	Тренажер для отработки доскоков						штук		1			
<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12	
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12	
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12	
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12	
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12	
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1	
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12	
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12	
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12	
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12	
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12	
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12	

14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

(приложение № 10 к ФССП «художественная гимнастика», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 984)

### Обеспечение спортивной экипировкой\*

Таблица № 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полугапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
-----	------------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

(приложение № 11 к ФССП «художественная гимнастика», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 984)

## 7.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта.

- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Формы повышения квалификации:

- краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов.

- курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов.
- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов.
- дистанционные курсы повышения квалификации;
- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;
- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).

- участие в работе областных, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений.

- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства.

- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

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

#### **7.3.1. Список литературных источников**

1. Аркаев Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: методические рекомендации. /Л.Я. Аркаев, Н.И. Кузьмина. — М.: Изд-во ВНИИФКЮ, 1989. — 28 с.
2. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: методические рекомендации. / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. — СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. — 24 с.
3. Базарова Н.П. Азбука классического танца. / Н.П. Базарова, В.П. Мей. — М.Л.: Искусство, 1964.
4. Базарова Н.П. Классический танец. /Н.П. Базарова. — Л.: Искусство, 1975 — 184 с.
5. Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации. / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова — Киев: Изд-во КГИФК, 1990. — 20 с.
6. Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации. / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова — Киев: Изд-во КГИФК, 1991. — 34 с.
7. Борисов И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов./ И.М. Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский. // Гимнастика: Ежегодник. — 1979, вып. 2.— С. 40-45.
8. Борисова О.О. Питание спортсменов: учебно-методическое пособие. / О.О. Борисова // СПб., 2006. — 115 с.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца./ А.Я. Ваганова. — Л.: Искусство, 1980.
10. Венгерова Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие./ Н.Н. Венгерова, О.С. Федорова. — СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. — 46 с.
11. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в (художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук. — СПб., 2003. — 20 с.

12. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. — М.: Человек, 2014. — 200 с + 16 стр. вклейка.
13. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. / М.А. Говорова, А.В. Плешкань. — М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. — 50 с.
14. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. — М., 2007. — 236 с.
15. Звягин Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца./ Д.Е. Звягин. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000.— 328 с.
16. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Л.А. Карпенко. — Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. — 24 с.
17. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие./ Л.А. Карпенко. — СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. — 36 с.
18. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие./Л.А. Карпенко. — СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. — 40 с.
19. Качеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике./ Л. Качеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 92 с.
20. Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей/ А.А. Королев.// М., 2016. — 624 с.
21. Костровицкая В.С. Школа классического танца. / В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. — Л.: Искусство, 1976. — 272 с.
22. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике. / Т.С. Лисицкая. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 170 с.
23. Лисицкая Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике./ Т.С. Лисицкая, Б.А. Сулаков,С.А. Кувшинникова.// Гимнастика: Ежегодник. — 1983, вып.2. — С. 69-74.
24. Найпак В.Л. От простого к ложному./ В.Л. Найпак.// Гимнастика: Ежегодник. — 1986, вып. 1 — С. 62-67.
25. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Н.А. Овчинникова. — Киев: Изд-во КГИФК, 1991. — 26 с.
26. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004-808 с.
27. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: методические рекомендации. / М.В. Приставкина. — Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. — 24 с.
28. Самсонова А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В. Самсонова, Е.Н. Комиссарова. — СПб., 2008. — 127 с.
29. Смоленский В.М. Спортивная гимнастика: учебник./ В.М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 462 с.
30. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте./ Е.Н. Сурков. — М.: Физкультура и спорт, 1982 -144 с.
31. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. — М.: Советский спорт, 2005. — 420 с.
32. Тарасов Н.И. Классический танец./ Н.И. Тарасов. — М.: Искусство, 1971. — 494 с.
33. Терехина Р.Н. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: методическое пособие./ Р.Н. Терехина, Ю.Е. Титов, Л.И. Турищева. — СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1991. — 32 с.

34. Фирилева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Ж.Е. Фирилева. — Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. — 74 с.
35. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С.— М.: Физкультура и спорт, 1982. — 232 с.с.
36. Художественная гимнастика: учебник /под ред. Л.А. Карпенко. — М., 2003. — 382 с.
37. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. — Киев: Изд-во МУ по ДМиС, 1991. — 86 с.
38. Цаллагова Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков: учебное пособие. / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. // СПб., 2015 . — 100 с.
39. Эстетическая гимнастика: Учебная программа. / Е.С. Айвазова, Е.Ф. Михайлова, В.Б. Михайлова, П.В. Ночевнова. — М.: Всероссийская федерация эстетической гимнастики, 2006. — 832 с.

### **7.3.2. Нормативные документы**

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.
3. «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013г. № 645.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденный приказом Министерства спорта России от 20.08.2019г. № 675.

### **7.3.3. Перечень информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) Официальный интернет-сайт РУСАДА.
3. [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) Официальный интернет-сайт ВАДА.
4. <http://lib.sportedu.ru> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».
5. [www.rossport.ru](http://www.rossport.ru) Федеральное агентство по физической культуре и спорту.
6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) Олимпийский комитет России.
7. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru) Олимпийский комитет России.
8. [www.vfrg.ru](http://www.vfrg.ru) Всероссийская федерация художественной гимнастики.
9. [www.fsg73.ru](http://www.fsg73.ru) Региональная общественная организация «Федерация художественной гимнастики Ульяновской области».

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Чемпионаты России по художественной гимнастике.
2. Первенства России по художественной гимнастике.

**Приложение № 1**  
**к дополнительной образовательной программе**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» «ФАВОРИТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШ «Фаворит»

\_\_\_\_\_ Э.Ю. Виноградов  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Рабочая программа

**дополнительной образовательной программы**  
**спортивной подготовки**  
**по виду спорта «художественная гимнастика»**  
**(дисциплина - индивидуальная программа, групповые упражнения)**

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Период: - \_\_\_\_\_

Год обучения – \_\_\_\_\_

Возраст обучающихся - \_\_\_\_\_

Сроки обучения - с сентября 2023 по сентябрь 2024 года

Ульяновск 2023г

### Пояснительная записка.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этапа спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы вида спорта «художественная гимнастика» по группе дисциплин (дисциплина - индивидуальная программа, групповые упражнения) утвержденной директором МБУ «Спортивная школа «Фаворит» от \_\_\_\_\_.

В рабочей программе устанавливаются, на основании дополнительной образовательной программы, необходимые параметры объёмов учебной нагрузки, количество и цикличность мероприятий, условия для организации учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на учебно-тренировочный год.

Цели и задачи на учебно-тренировочный год: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Предполагаемые результаты: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Условия необходимые для проведения занятий:

- место проведения теоретических занятий \_\_\_\_\_;
- место проведения практических занятий (помещения, тренировочные тренажёры, полигоны в природной среде т.п.) \_\_\_\_\_;
- расписание занятий на неделю;
- планирование мероприятий на летний период \_\_\_\_\_.

План участия в спортивных мероприятиях на \_\_\_\_\_ год.\*

Группа № \_\_\_\_\_

Вид спорта, дисциплина \_\_\_\_\_

Этап обучения \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Виды спортивных соревнований	Статус спортивных соревнований	Наименование соревнований	Дата проведения (месяц)
Контрольные	Внутришкольные, межшкольные		
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		
	<b>Всего:</b>		

Отборочные	Внутришкольные, межшкольные		
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		
	Всероссийские		
	<b>Всего:</b>		
Основные	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		
	Всероссийские		
	Европа		
	Мира		
	<b>Всего:</b>		
<b>Итого:</b>			

\*Заполняется на основании таблицы № 5 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

### Календарно-тематический план на \_\_\_\_\_ год\*

#### Образец

Вид спорта, дисциплина: «художественная гимнастика»

Этап и год обучения: этап начальной подготовки, 1 год обучения.

Количество недель в году: 52 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов в неделю.

Количество часов в год: 312 часов

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды												Всего за год
		Подготовительный								Соревновательный	Переходный-восстановительный			
		Месяцы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12	140
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	52
3.	Участие в спортивных							1	1	2	2			6

	соревнованиях (час.)													
4.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Техническая подготовка (час.)	8	10	10	8	9	9	8	9	7	7	6	7	98
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)				1	1	1			1	1	1		6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2						2				3	3	10
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>312</b>											

\*Заполняется на основании таблицы № 6 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

**Календарно-тематический план на \_\_\_\_\_ год\***

**Образец**

Вид спорта, дисциплина: «художественная гимнастика»

Этап и год обучения: учебно-тренировочный этап, 1 год обучения.

Количество недель в году: 52 недели.

Количество часов в неделю: 12 часов в неделю.

Количество часов в год: 624 часа.

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды												Всего за год	
		Восстановительный	Подготовительный					Первый соревновательный	Восстановительный	Второй подготовительный			Второй соревновательный		
			Месяцы												
			10	11	12	1	2			3	4	5			6
1.	Общая физическая подготовка (час.)														
2.	Специальная физическая подготовка (час.)														
3.	Участие в спортивных														



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

№ п/п	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1.				

\*Заполняется на основании таблицы № 10 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

**Расписание занятий на \_\_\_\_\_ год**

**Группа № \_\_\_\_\_**

**Вид спорта, дисциплина \_\_\_\_\_**

**Этап обучения \_\_\_\_\_**

**Год обучения \_\_\_\_\_**

**Количество часов в неделю \_\_\_\_\_**

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>Место проведения занятия</b>							
<b>Время начала и конец занятия</b>							

**План мероприятий на летний период**

**(образец)**

Виды и форма мероприятия	Место проведения	Сроки проведения	Кол-во участников
<i>Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).</i>	<i>Г. Анапа (база Огонёк)</i>	<i>с 01.06.23г. по 18.06.23г.</i>	<i>20 чел</i>
<i>Учебно-тренировочные занятия по расписанию</i>	<i>Г. Ульяновск ФОК «Фаворит»</i>	<i>С 19.06.23г. По 16.07.23г.</i>	<i>НП1-15 чел УТ2-12 чел.</i>
<i>Спортивный лагерь</i>	<i>СОЛ «Ласточка</i>	<i>С18.07.23г. По 30.07.23г.</i>	<i>35ч.</i>
<i>Участие в соревнованиях. Первенство г. Ульяновска</i>	<i>Г. Ульяновск, СК «Заря»</i>	<i>28-29.08.23г.</i>	<i>17 чел</i>
<i>Для тех, кто не участвует в мероприятиях работа по индивидуальному плану (план прилагается).</i>			

## Приложение № 2

### к Плану антидопинговых мероприятий дополнительной образовательной программы

#### 1. Пример программы мероприятия «Веселые старты»

##### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

##### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

##### План реализации:

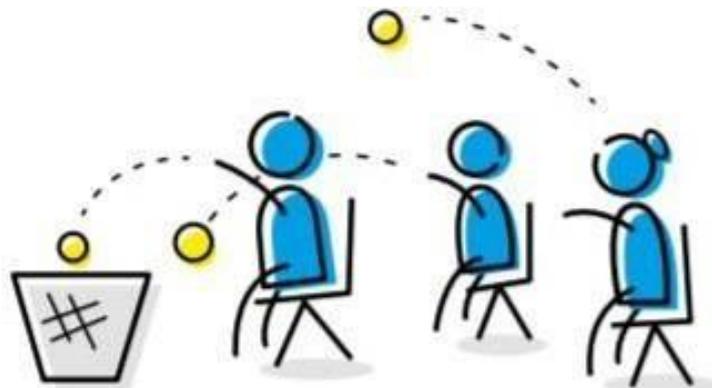
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

#### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

#### 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный

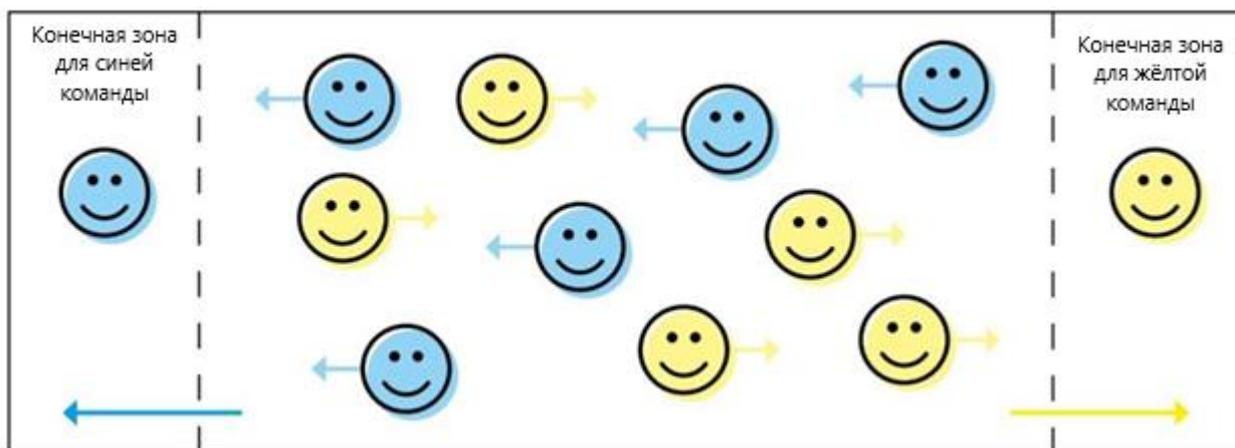
мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы

необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

#### 4) **Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

## 2. Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

**Цели:**

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

**Обязательные темы:**

### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.
- Оформление разрешения на ТИ критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

#### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год.)

### **3. Программа для родителей (1 уровень)**

#### Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

#### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

#### План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

#### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год).

#### 4. Программа для родителей (2 уровень)

##### Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

##### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

##### План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *Ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

##### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год).