

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»  
г. ВОЛГОДОНСКА**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО «СШОР № 2»  
г. Волгодонска

\_\_\_\_\_ А.И. Криводуд

« 01 » \_\_\_\_\_ января 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА:  
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА  
(девушки)**

**Программа разработана для подготовки спортсменов на этапах:**

Этап начальной подготовки;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Этап совершенствования спортивного мастерства;

Этап высшего спортивного мастерства.

Программа разработана на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (утв. [Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 984](#))

**Срок реализации: не ограничен**

**2023 год**

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным [приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984](#)<sup>1</sup> (далее – ФССП).

1.2. Спортивные дисциплины вида спорта «художественная гимнастика» определяются муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 2» г. Волгодонска, реализующем (разрабатывающем) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – учреждение), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

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

Основной целью Программы является подготовка спортивного резерва, для достижения которой на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

**На этапе начальной подготовки на:**

- 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) на:**

- 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»;

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71709).

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

- 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 на:**

- 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 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.

## II. Характеристика Программы

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

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в спортивных соревнованиях спортсменов с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке. Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

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

#### Спортивные дисциплины вида спорта «художественная гимнастика»

	Номер-код вида спорта						
	Художественная гимнастика	052	000	1	6	1	1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	булавы	052	001	1	8	1	1
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
многоборье – командные соревнования	052	011	1	8	1	1	Б
многоборье	052	005	1	6	1	1	Б
групповое упражнение – многоборье	052	006	1	6	1	1	Б
групповое упражнение – два предмета	052	013	1	8	1	1	Ж
групповое упражнение – один предмет	052	012	1	8	1	1	Б
командные соревнования (многоборье – командные соревнования + групповое упражнение – многоборье)	052	014	1	8	1	1	Б

**Примечание.** Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

Б - женщины, девушки (девочки, юниорки).

Ж - женщины.

Я - мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

## 2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

### Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	
			Индивидуальная программа	Групповые упражнения
Этап начальной подготовки (НП)	2-3	6	12	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	4-5	8	5	6
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	12	2	6
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается	14	1	6

Наполняемость групп определяться учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», а также с учетом приложения № 1 к ФССП.

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

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

## 2.3. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается (с учетом приложения № 2 к ФССП) для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Общее кол-во часов в год (52 недели в год)
Начальной подготовки (НП)	1	4,5	234
		6	312
	2	6	312
	3	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	1-2	12	624
	3	14	728
	4	16	832
	5	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	1	20	1040
	2	22	1144
	свыше двух лет	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	весь период	26-32	1352-1664

### 2.4. Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

2.4.1. **Учебно-тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные, смешанные, теоретические, самостоятельная подготовка и иные).

2.4.2. **Учебно-тренировочные мероприятия** (с учетом приложения № 3 к ФССП);

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям</b>					

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 Ростовской области	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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		

**2.4.3. Спортивные соревнования** с учетом главы III ФССП и приложения № 4 ФССП по виду спорта «художественная гимнастика».

Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов. Учреждение направляет обучающегося, а также тренеров-преподавателей на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной 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		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- 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.

### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разработан с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП.

Календарный учебно-тренировочный план составляется на учебный год (тренировочный сезон) учреждением самостоятельно на все этапы спортивной подготовки. При составлении календарного учебно-тренировочного плана могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года (тренировочного сезона) в учреждении и особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	НП			УТ				ССМ			ВСМ		
		до года	2	3	1-2	3	4	5	1	2	свыше двух лет			
Недельная нагрузка в часах														
		4,5	6	6	8	12	14	16	18	20	22	24	26	32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*														
		2			3				4			4		
Минимальная наполняемость групп (человек)														
		12			инд/пр – 5 гр/упр – 6				инд/пр – 2 гр/упр – 6			инд/пр – 1 гр/упр – 6		
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	106	140	125	167	63	73	67	75	42	46	50	27	34

2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	37	50	62	83	137	160	183	206	146	160	175	203	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	7	9	12	17	31	36	58	66	93	103	112	135	166
4.	Техническая подготовка (ч.)	70	95	95	125	331	386	441	496	624	686	749	811	998
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	7	9	9	12	25	29	33	37	42	46	50	54	66
6.	Инструкторская и судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	21	23	25	27	34
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	7	9	9	12	37	44	50	56	72	80	87	95	116
<b>Всего часов в год**:</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1664</b>

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

\*\* Самостоятельная работа (в том числе по индивидуальным планам) не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

### Примерное соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№	Виды спортивной подготовки	НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	45	40	10	8	4	2
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16	20	22	22	14	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3	4	5	7	9	10
4.	Техническая подготовка (%)	30	30	53	53	60	60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	3	4	4	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)					2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	6	6	7	7

**Примерное соотношение учебных часов тактической, теоретической и психологической подготовки (в том числе антидопинговая подготовка)**

Вид подготовки	НП			УТ				ССМ			ВСМ	
	1-й	1-2-й	3-й	1-2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	свыше 2-х		
Тактическая подготовка (%)	10-17			20-22				20-22			20-22	
Теоретическая подготовка (%)	45-50			41-45				40-42			40-42	
Антидопинговая подготовка (%)	9-12			10-13				14-16			14-16	
Психологическая подготовка (%)	30-34			24-25				21-25			21-25	
Тактическая подготовка (ч)	1	1	2	5	6	7	8	9	10	10	11	14
Теоретическая подготовка (ч)	3	4	6	11	13	14	16	17	19	21	22	27
Антидопинговая подготовка (ч)	1	1	1	3	3	4	4	6	7	7	8	10
Психологическая подготовка (ч)	2	3	3	6	7	8	9	10	10	12	13	15
<b>Всего часов в год:</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>66</b>

**2.6. Календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется учреждением на учебный год (тренировочный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана 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.

**Примерный календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> </ul>	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	
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
1.3.			
<b>2.</b>	<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
<b>3.</b>	<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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением	В течение года

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях 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
3.3.			
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.			
<b>5.</b>	<b>Художественно-эстетическое воспитание</b>		
5.1.	Теоретическая подготовка	<b>Учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, мастер-классы, направленные на:</b> - ознакомление с различными формами и течениями мирового искусства; - ознакомление с музыкальными и художественными произведениями, предметами искусства; - искусство балета; - изучение основ музыкальной грамоты; - .....	В течение года
5.2.	Практическая подготовка	<b>Учебно-тренировочные занятия, семинары, мастер-классы, экскурсии, посещения учреждений культуры, показательные выступления, направленные на:</b> - развитие сенсорных способностей – чувства музыкального ритма, такта, выразительности и др.;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование эстетической культуры, развитие чувства вкуса, культуры движения;</li> <li>- развитие артистичности;</li> <li>- расширение багажа двигательных качеств;</li> <li>- изучение особенностей классического, народного и современного танца;</li> <li>- ....</li> </ul>	
--	--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение разъяснительной работы, теоретических занятий со спортсменами	в годичном цикле тренировки	с учетом возрастных особенностей спортсменов
	Прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА и тестирования	январь	с привлечением родителей спортсменов
	Индивидуальные консультации со спортсменами и их родителями	постоянно (по мере необходимости)	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение разъяснительной работы, теоретических занятий со спортсменами	в годичном цикле тренировки	с учетом возрастных особенностей спортсменов
	Прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА и тестирования	январь	
	Оформление антидопинговых деклараций со спортсменами	по мере необходимости	
	Индивидуальные консультации со спортсменами и их родителями	постоянно (по мере необходимости)	
	Проведение индивидуальных и групповых профилактических, восстановительных мероприятий	в годичном цикле тренировки	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение семинаров (бесед) с целью изучения всемирной антидопинговой политики и федеральных документов РФ	в годичном цикле тренировки	
	Проведение разъяснительной работы, теоретических занятий со спортсменами	в годичном цикле тренировки	
	Прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА и тестирования	январь	
	Оформление антидопинговых деклараций со спортсменами	по мере необходимости	
	Индивидуальные консультации со спортсменами и их родителями	постоянно (по мере необходимости)	
	Проведение индивидуальных и групповых профилактических, восстановительных мероприятий	в годичном цикле тренировки	

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Учащиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

Обучение направлено на приобретение следующих навыков:

- самостоятельного проведения разминки, занятий по физической подготовке;
- обучение основным техническим элементам и приемам;
- составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнений для совершенствования техники владения предметом;
- умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся;
- ведение дневника тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок;
- знание правил соревнований;
- судейство соревнований (организация и проведение соревнований внутришкольного и муниципального уровня).

Спортсменам могут быть присвоены звания «Инструктор по спорту».

**Инструкторская практика.** В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в художественной гимнастике;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение техники упражнений учащимися;
- 4) определение ошибки при выполнении упражнения учащимся и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

**Судейская практика.** В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. Составление положения о проведении соревнований на Первенство школы по художественной гимнастике.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем.

### План инструкторско-судейской подготовки на этапах многолетней подготовки

Этапы и периоды подготовки	Инструкторская и судейская практика (часов)		
	всего часов в год	в том числе:	
		инструкторская подготовка	судейская подготовка
ССМ-1	21	11	10

ССМ-2	23	13	10
ССМ свыше двух лет	25	13	12
ВСМ	27	14	13
	34	17	17

**Примерный учебно-тематический план  
для этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года**

Тема	Количество часов
<b>ИНСТРУКТОРСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>	11, из них:
<b>Теоретические занятия:</b>	3
Спортивная терминология	
Общие основы методики обучения и тренировки	
Методика обучения общеразвивающим упражнениям	
Методика обучения произвольным гимнастическим упражнениям	
Методика обучения технике владения предметом	
Методика составления индивидуального и группового упражнения	
Методика хореографической подготовки	
Основы музыкальной грамоты	
Способы проведения тренировочного занятия	
Спортивный инвентарь и уход за ним	
Соблюдение техники безопасности при проведении занятий по художественной гимнастике	
<b>Методические занятия:</b>	3
Составление комплекса упражнений по проведению разминки	
Составление комплекса упражнений для развития физических качеств	
Составление произвольного (индивидуального, группового) упражнения	
Составление конспекта занятия (разминки)	
Оформление карточек, графическое изображение элементов художественной гимнастики	
<b>Практические занятия:</b>	5
Подсчет и показ общеразвивающих упражнений на месте и в движении	
Проведение строевых упражнений и перестроений	
Проведение разминки	
Проведение тренировочного занятия	
<b>СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>	10, из них:
<b>Теоретические занятия:</b>	5
Правила соревнований, судейства	
Положение о соревнованиях	
Организация соревнований по художественной гимнастике	
Специальные требования в упражнении и определение уровня сложности элементов в художественной гимнастике	
Правила оформления заявок на соревнования, карточек, протоколов соревнований	
Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по художественной гимнастике	
<b>Практические занятия:</b>	5
Участие в семинаре по подготовке судей	
Судейство соревнований	

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

### Примерный годовой план медико-восстановительных мероприятий

Мероприятия, средства восстановления	Периодичность проведения мероприятий											
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Педагогические	постоянно											
Психологические	постоянно, особенно в период ответственных стартов											
Гигиенические	постоянно											
Физиотерапевтические в том числе:												
- сауна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- восстановительный массаж	один раз в неделю при необходимости после интенсивных физических нагрузок или получении травмы											
- самомассаж	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- гидропроцедуры (контрастный душ)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- физиопроцедуры	при необходимости по назначению врача врачебно-физкультурного диспансера											
Медико-фармакологическое сопровождение, в том числе:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Витаминизация:	при развитии заболевания или травме											
- контроль суточного потребления витаминно-минеральных комплексов;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- профилактика гриппа и ОРВИ			+	+			+	+				
Врачебно-педагогические наблюдения	в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки											
Диспансеризация				+						+		

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

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

**Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;

- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

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

#### **Гигиенические средства восстановления:**

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

#### **Физиотерапевтические средства восстановления:**

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

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений. Точное значение слова «релаксация» в переводе с латыни — расслабление, снятие напряжения. Снять эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций, настроить спортсмена на предстоящую работу, научить его саморегуляции помогут расслабляющие упражнения.

Применение физических средств восстановления в учебно-тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т.е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления

тонирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

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

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

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

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

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

### **III. Система контроля**

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, 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 Ростовской области, 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 Ростовской области 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 сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением 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. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП (приложение № 1,2 к Программе).

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения. Спортсмены, успешно выполнившие контрольно-переводные нормативы переводятся на следующий этап (год) обучения.

Формы, периодичность, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются локальным актом учреждения.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в целях обеспечения многолетней спортивной подготовки, проведения спортивного отбора и комплектования учебно-тренировочных групп, оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития, осуществления внутреннего контроля за соблюдением ФССП, а также за выполнением Программы.

Итоговая аттестация проводится, как правило, в конце учебно-тренировочного сезона как результат освоения Программы.

Форма, порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации устанавливается годовым календарным план-графиком, утвержденным директором и в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учреждение вправе разрабатывать и утверждать (решением методического и (или) тренерско-педагогического совета) перечень и виды тестирования на основе ФССП, примерных государственных программ спортивной подготовки и других методических рекомендаций по видам спорта.

#### **Содержание и порядок проведения промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация спортсменов проводится в форме предварительного и промежуточных тестирований для всех этапов обучения.

Промежуточная аттестация состоит из следующих видов аттестационных испытаний:

- промежуточное тестирование (выполнение нормативов по ОФП и СФП) в течение учебно-тренировочного сезона с целью определения динамики спортивных результатов, специальной и общей физической подготовленности спортсменов, и мониторинга физического развития спортсменов;
- тренировочные, контрольные, отборочные старты, прикидки, классификационные общешкольные соревнования.

Результаты промежуточной аттестации контрольного характера отражаются в рабочей тетради тренера-преподавателя.

#### **Содержание и порядок проведения итоговой аттестации.**

Итоговая аттестация спортсменов проводится с целью:

- определения уровня знаний, умений и навыков, соответствующих этапам обучения в рамках Программы;
- установления соответствия уровня подготовленности спортсменов этапу подготовки, определения пригодности к занятиям и перспективности спортсменов в виде спорта «художественная гимнастика»;
- повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, внесения в случае необходимости корректировок в программы, планы подготовки и др.;
- комплектования учебно-тренировочных групп и сборных команд по виду спорта «художественная гимнастика» на новый учебный год (тренировочный сезон).

К итоговой аттестации на всех этапах обучения допускаются спортсмены добросовестно посещающие учебно-тренировочные занятия.

Итоговая аттестация включает в себя:

- выполнение требований Программы;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Состав аттестационной комиссии и график проведения аттестации утверждается директором учреждения.

Результаты аттестационной комиссии выставляются в протокол в день проведения тестирования. Решение комиссии оформляется ведомостью и является окончательным. Протоколы и ведомости контрольно-переводных нормативов хранятся в учебной части в течение трех лет.

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

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

##### **4.1. Этап начальной подготовки**

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный (6 лет) и младший школьный возраст (7-8 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Цель** I этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике - выявить способных детей и заложить прочный фундамент для освоения Программы.

##### **Задачи этапа начальной подготовки детей 1 года обучения (НП-1):**

1. Отбор детей, не имеющих медицинских противопоказаний с хорошими данными физического развития, положительной внешней и внутренней мотивацией для занятий художественной гимнастикой.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Развитие физических качеств и способностей, таких как: координация движений, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, выносливость, волевые качества, а также устойчивого интереса к занятиям спортом.

4. Обучение основам выполнения базовых элементов художественной гимнастики.

5. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

6. Выполнение требований обязательной технической программы.
7. Выполнение требований технического мастерства – занять место на школьных соревнованиях. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях и учреждением.

### **Задачи этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения (НП-2, 3):**

1. Отбор перспективных детей для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера и хореографа, за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями художественной гимнастикой.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств, формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

4. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами, а также базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.

5. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

6. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

7. Выполнение требований обязательной технической программы.

8. Выполнение требований технического мастерства – занять место на школьных соревнованиях. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях и учреждением.

Основными **средствами** обучения начальной подготовки являются:

- упражнения в ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный, высокий;
- партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета;
- простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами;
- упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом;
- комплексы или простейшие комбинации без предмета, скакалкой, обручем, мячом, развивающие мелкую моторику;
- простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации;
- подвижные и музыкальные игры;
- соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

**Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки**

№ п/п	Содержание	НП-1	НП-1	НП-2	НП-3
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	6	8
		Количество часов в год			
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>106</b>	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>167</b>
	Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+
	Строевые упражнения, перестроения	+	+	+	+
	Бег, ходьба, плавание и пр.	+	+	+	+
	Подвижные игры, эстафеты	+	+	+	+
	Упражнения для релаксации	+	+	+	+
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>50</b>	<b>62</b>	<b>83</b>
	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	+	+	+	+
	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия	+	+	+	+
	Упражнения для развития силовых качеств	+	+	+	+
	Упражнения для развития координации движений	+	+	+	+
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+
	<b>Хореографическая подготовка</b>	+	+	+	+
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>125</b>
	Виды шагов	+	+	+	+
	Виды бега	+	+	+	+
	Наклоны	+	+	+	+
	Подскоки и прыжки	+	+	+	+
	Упражнения в равновесии	+	+	+	+
	Волны	+	+	+	+
	Вращения	+	+	+	+
	Стойки	-	-	+	+
	Упражнения с мячом	-	-	-	+
	Упражнения со скакалкой	-	+	+	+
	Упражнения с обручем	-	-	+	+
	Специальные средства	+	+	+	+
<b>4</b>	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, в том числе антидопинговая подготовка (всего):</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
	в том числе:				
	Тактическая подготовка	1	1	1	2
	Теоретическая подготовка	3	4	4	6
	Психологическая подготовка	2	3	3	3

	Антидопинговая подготовка	1	1	1	1
5	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	7	9	12	17
	в том числе:	<i>контрольные – 1; отборочные – 1; основные – 1</i>		<i>контрольные – 1; отборочные – 2; основные – 2</i>	
6.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	7	9	9	12
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 3-4 раза в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух часов.

#### Распределение программного материала по группам начальной подготовки

№	Основные средства	НП-1	НП-2,3
<b>А.</b>	<b>Базовая техническая подготовка</b>		
1	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+
2	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+
3	Маховые упражнения	+	+
4	Круговые упражнения	+	+
5	Пружинящие упражнения	+	+
6	Упражнения в равновесии	+	+
7	Акробатические упражнения	+	+
<b>Б.</b>	<b>Специальная техническая подготовка</b>		
1.	<b>Виды шагов:</b>		
	на полупальцах	+	+
	мягкий	+	+
	высокий	+	+
	острый	-	+
	пружинящий	-	+
	двойной (приставной)	-	+
	скрестный	-	+
	скользящий	-	+
	перекатный	-	+
	широкий	-	+
	галопа	+	+
	польки	+	+
	вальса	-	+
2.	<b>Виды бега:</b>		
	на полупальцах	+	+
	высокий	+	+
	пружинящий	-	+
3.	<b>Наклоны:</b>		
	а) стоя:		
	вперед	+	+

	в стороны (на двух ногах)	+	+
	в стороны (на одной ноге)	-	+
	назад (на двух ногах)	+	
	назад (на одной ноге)	-	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+
4.	<b>Подскоки и прыжки:</b>		
	а) с двух ног с места:	+	+
	выпрямившись	+	-
	выпрямившись с поворотом от 45 до 360 <sup>0</sup>	-	-
	из приседа	+	+
	разножка (продольная, поперечная)	-	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	-	+
	б) с двух ног после наскока:		
	прыжок со сменой ног в III позиции	-	+
	в) в позе приседа:	-	+
	«олень»	-	+
	кольцом	-	+
	в) толчком одной с места:		
	прыжок махом (в сторону, назад)	-	+
	г) толчком одной с ходу:		
	подбивной (в сторону, вперед)	-	+
	закрытый и открытый	+	-
	со сменой ног (впереди, сзади)	+	+
	со сменой согнутых ног	+	+
	махом в кольцо	-	+
	широкий	-	+
	широкий, сгибая и разгибая ногу	-	+
	д) подбивной в кольцо	-	+
5.	<b>Упражнения в равновесии:</b>		
	стойка на носках	+	-
	равновесие в полуприседе	+	-
	равновесие в стойке на левой, на правой	+	+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой	+	+
	переднее равновесие	+	+
	заднее равновесие	-	+
	боковое равновесие	-	+
6.	<b>Волны:</b>		
	волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные	+	+
	боковая волна	-	+
	боковой целостный взмах	+	+
7.	<b>Вращения:</b>		
	переступанием	+	+
	скрестные	-	+
	одноименные от 180 до 540 <sup>0</sup>	-	+
	разноименные от 180 до 360 <sup>0</sup>	-	+
	кувырок назад	+	+
	кувырок боком	+	+
	длинный кувырок	-	+

8.	<b>Стойки:</b>		
	на лопатках	+	+
	на груди	-	+
	махом на две и на одну руку	-	+
9.	<b>Упражнения с мячом:</b>		
	а) махи (во всех направлениях)	-	+
	круги (большие, средние)	-	+
	б) передача:		
	около шеи и туловища	-	+
	над головой и под ногами	-	+
	в) отбивы:		
	однократные, многократные	-	+
	со сменой ритма	-	+
	разными частями тела	-	+
	г) броски и ловля:		
	низкие (до 1 м) двумя руками	+	+
	средние (до 2 м) двумя и одной рукой	-	+
	высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками	-	+
	д) перекаты:		
	на полу	-	+
по телу	-	+	
10.	<b>Упражнения со скакалкой:</b>		
	а) качание, махи:		
	двумя руками	+	+
	одной рукой	+	+
	б) круги скакалкой:		
	два конца скакалки в двух руках	-	+
	скакалка сложена вдвое	-	+
	один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой	-	+
	в) вращение скакалки:		
	вперед и назад	+	+
	скрестно вперед и назад	-	+
	двойное вперед и назад	-	+
	г) броски и ловля:		
	одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки	-	+
	одной рукой прямую скакалку	-	+
	двумя руками из основного хвата	-	+
	обвивание и развивание вокруг тела	-	+
	д) передача около отдельных частей тела	-	+
	е) «мельницы»:		
	в лицевой плоскости	-	+
поперечная	-	+	
горизонтальная	-	+	
11.	<b>Упражнения с обручем:</b>		
	а) махи одной и двумя руками во всех направлениях	-	+
	б) круги одной и двумя руками вверху и внизу	-	+
	в) вращения одной рукой вокруг туловища (талии)	-	+
	г) перекаты по полу в различных направлениях	-	+

	д) броски и ловля:		
	одной рукой вверх после маха или круга	-	+
	одной рукой вперед	-	+
	е) вертушки однократные и многократные	-	+
	с вращением	-	+
	ж) пролезание в обруч:		
	обруч в руках	-	+
	обруч катится	-	+
	з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)	-	+
<b>В.</b>	<b>Специальные средства</b>		
	Музыкально-двигательное обучение:		
	воспроизведение характера музыки через движение	+	+
	распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	музыкальные игры	+	+
	танцы музыкально-двигательные задания	+	+
	классический экзерсис	+	+

### **Общая физическая подготовка**

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

#### **1. Общеразвивающие упражнения:**

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

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

**2. Упражнения для рук и плечевого пояса:** поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

**3. Упражнения для шеи и туловища:** наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с небольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

**4. Упражнения для ног:** сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных

положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера.

5. **Упражнения для развития быстроты:** ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты.

6. **Игры и игровые упражнения:** сюжетные игры:

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

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

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

## **Специальная физическая подготовка**

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

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

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;

- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

### **2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия:**

различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180<sup>0</sup>-360<sup>0</sup> (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. **Упражнения для развития координации движений:** выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него); выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения); различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы; прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать); прыжки с предметами в руках и с грузами.

## **Техническая подготовка**

Техническая подготовка включает в себя:

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

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

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

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

### **Контроль подготовки.**

Учащиеся этапов начальной подготовки в течение учебно-тренировочного сезона принимают участие в соревнованиях и участвуют в сдаче контрольно-переводных нормативов.

## **4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Гимнастки учебно-тренировочного этапа (8-11 лет) отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные нагрузки должны повышаться равномерно.

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

**Основные задачи** специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.

2. Закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.

3. Хореографическая подготовка средней сложности.

4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.

5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.

6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

7. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение норматива: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Основными **средствами** специализированной подготовки гимнасток являются:

- классическая разминка в партере и у станка;
- базовые элементы акробатической подготовки;
- фундаментальные элементы в упражнениях с предметами;
- соревновательные комбинации по трудности I юношеского разряда, III, II, I разряда, КМС;
- комплексы специальной физической подготовки;
- музыкально-двигательные занятия по всем основным темам;
- занятия по психической и тактической подготовке;
- регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке;
- комплексное тестирование по видам подготовки.

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 5-6 раз в неделю продолжительностью не более 3 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Учебно-тренировочный этап характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов, равновесий, волн, взмахов.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей при составлении соревновательных программ. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания, развитие волевых качеств, самодисциплины.

Базовые навыки движений телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям)
- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая» осанка и прогнутое положение в пояснице;
- волнообразные движения, волны, пружины руками;
- пружинные движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
- навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах;
- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги, прямой и согнутой) во всех направлениях;
- отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук, и приземление перекатом с пальцев на всю стопу;

– простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот:

а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги;

б) вставания на носок опорной и отталкивания свободной ногой как в «одноименную», так и «разноименную» стороны;

в) наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойки на коленях, из стойки на одной ноге, другая впереди на носке.

Перечень базовых навыков движения телом охватывает все структурные группы движений телом, он может дополняться и расширяться (например, элементами акробатики).

Базовые навыки движений с предметами:

– рациональные способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;

– мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки);

– перекатные движения по полу и по телу;

– броски одной рукой: махом и толчком;

– ловли в жесткий и свободный хваты после передач, перекатов, бросков, отбивов;

– взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

Гимнастки этого возраста чаще участвуют в соревнованиях различного ранга - от школьных до региональных.

Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

### 4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные, одаренные гимнастки.

**Целью** этапа является специализированная подготовка для достижения высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Занятия проводятся от 6 до 14 раз в неделю (при 2-х разовых тренировках) продолжительностью не более 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Основные **задачи** этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Совершенствование специальной, физической подготовленности гимнасток.

2. Повышение функциональной подготовленности, освоение тренировочных нагрузок, 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. Углубленная тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.
8. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных соревнованиях регионального и всероссийского уровня.
9. Выполнение норматива «кандидат в мастера спорта» и «мастер спорта».

Основными **средствами** подготовки гимнасток являются:

1. Учебно-тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологическая и тактическая подготовка.
7. Антидопинговые мероприятия.
8. Модельные тренировки.
9. Практика по реализации соревновательных задач.
10. Инструкторско-судейская практика.

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

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

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

Возраст 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.

Для этого этапа особенно характерна централизованная подготовка в условиях специализированных классов и спортивных интернатов. Необходимыми на данном этапе являются специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Соревновательная нагрузка увеличивается до 2 – контрольных, 4 отборочных и 6 основных соревнований в год. Целесообразно проводить модельные тренировки, прикидки, учебные и подготовительные соревнования.

#### 4.4. Этап высшего спортивного мастерства

На этом этапе продолжают спортивную подготовку только перспективные, одаренные гимнастки, выполнившие норматив «мастера спорта».

**Целью** этапа является специализированная подготовка для достижения высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Занятия проводятся от 6 до 14 раз в неделю (при 2-х разовых тренировках) продолжительностью не более 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Основные **задачи** этапа высшего спортивного мастерства:

1. Продолжение совершенствования специальной, физической подготовленности гимнасток.

2. Поддержание функциональной подготовленности, освоение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные.

3. Повышение надежности (стабильности) выполнения как базовых элементов, так и сложных и сверхсложных элементов.

4. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.

5. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.

6. Углубленная тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.

7. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных соревнованиях всероссийского и международного уровня.

8. Подтверждение норматива «мастер спорта».

Программный материал и основные средства подготовки гимнасток те же, что и на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Соревновательная нагрузка увеличивается до 2 – контрольных, 4 отборочных и 8 основных соревнований в год.

#### 4.5. Хореографическая подготовка

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок, помогающая сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

На хореографических занятиях приобретает чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

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

- классической, основная задача которой, путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений, помочь учащимся развить тело и научить свободно управлять своими движениями;
- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;
- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;
- современной, задача которой, не только совершенствование техники хореографических движений, но и развитие привлекательной, по своей эмоциональной насыщенности, яркости и выразительности.

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на полупальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны.

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях.

Уже на первых уроках следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым

годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не менее 20 минут.

Без музыки немислимы упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений в начале и в конце первого года - разные. Пока движения проходят стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, впоследствии он становится более разнообразным.

#### План-график выполнения хореографических элементов

Название упражнения	НП	УТ	ССМ, ВСМ
<b>Экзерсис у опоры</b>			
Постановка корпуса	+	УТ-1,2	-
Позиции ног	+	УТ-1,2	-
Позиции рук	+	УТ-1,2	-
Батман тандю	+	+	+
Препарасьон	+	+	+
Плие	+	+	+
Пассэ партэр	-	+	+
Рон дэ жамб партэр	-	+	+
Батман тандю жэтэ	+	+	+
Батман фраппе	-	+	+
Ролевэ	+	+	+
Батман фондю	-	+	+
Батман ролевэ лян	-	+	+
Рон дэ жамб ан лер	-	+	+
Батман сутеню	-	+	+
Гран батман жэтэ	+	+	+
Батман девлэппэ	+	+	+
Перегибы корпуса	-	+	+
<b>Экзерсис на середине зала</b>			
Пор дэ бра	-	+	+
<b>Позы классического танца:</b>			
Круазе	-	+	+
Эффасе	-	+	+
Экартэ	-	+	+
Арабеск	-	+	+
Аттитюд	-	+	+
Темп лие	-	+	+
Ролеве	-	+	+
<b>Прыжки:</b>			
Там левэ сотэ	+	+	+
Шажман дэ пье	-	+	+
Па эшапэ	-	+	+
Па ассамбле	-	+	+
Па жэтэ	-	+	+
Па балансэ	-	-	+
Сиссон сампль	-	-	+
Сиссон томбэ	-	-	+
Гран шажман дэ пье	-	+	+

<b>Вращения:</b>			
препарасьон ан дээр	НП-2	+	+
препарасьон ан дэдан	НП-2	+	+
<b>Экзерсис на середине:</b>			
Плие	-	+	+
Батман тандю	-	+	+
Батман тандю жэтэ	-	+	+
Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+
Батман фондю	-	+	+
Батман фраппе	-	+	+
Рон дэ жамб ан лер	-	+	+
Батман девлөппэ	-	+	+
Гран батман жэтэ	-	+	+
Адажио	-	+	+
Аллегро	-	+	+
<b>Растяжки:</b>			
у опоры	+	+	+
на полу самостоятельно	+	+	+
на полу с помощью преподавателя	+	+	-
<b>Прыжки (аллегро):</b>			
Со сменой позиций ног	НП-2	+	+
Трамплинный прыжок	-	+	+
<b>Туры, повороты:</b>			
Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).	НП-2	+	+
Скрестный поворот (сутеню) - 360°.	-	+	+
На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).	-	+	+
<b>Танцевальные вариации:</b>			
Приставной шаг (вперед, в сторону, назад)	+	-	-
Шаг галопа	+	-	-
Шаг польки	+	-	-
Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балансэ)	НП-2	+	-
Бег на полупальцах	НП-2	+	+
Вальсовый шаг с поворотом	НП-2	+	+
На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов)	-	+	+
На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов)	-	+	+
Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца)	-	+	+
	-	+	+

## **Уроки хореографии для этапа начальной подготовки**

Основная задача I-го года обучения – постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Урок начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступают к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение.

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, позже - вперед и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

#### **Экзерсис у опоры (лицом к опоре только НП-2)**

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус - залог устойчивости (апломб)).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
6. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу).
10. Пассе пар тэр.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).
12. Изучение пассае из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

#### **Экзерсис у опоры (боком к опоре со 2 полугодия НП-2)**

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
4. Батман тандю жэтэ в 1 позицию.
5. Рон дэ жамб пар тэр (ан де ор и ан дедан).
6. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).
7. Гран батман тандю жэтэ.
8. Изучение батман фраппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

#### **Экзерсис на середине**

1. Изучение позиций рук.

2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жэтэ из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).
5. Батман ролевэ лян.
6. Гран батман тандю жэтэ.
7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор дэ бра.

#### **Танцевальные шаги**

1. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
2. Шаг галопа.
3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балансэ).
5. Бег на полупальцах.

#### **Повороты**

1. Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) - 360°.
3. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).

#### **Растяжки**

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).
3. На полу (с помощью преподавателя).

### **Уроки хореографии для учебно-тренировочного этапа**

Основными задачами хореографической подготовки на учебно-тренировочном этапе являются: развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, устойчивости; формирование техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, совершенствуется координация движений, продолжается развитие музыкальности и танцевальности.

Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения начального этапа обучения. Достигнув устойчивости при выполнении упражнений, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваясь их устойчивости. В целях развития мышц стопы используются ролевэ на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у опоры исполняются с подъемом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса.

Музыкальное сопровождение урока требует, по сравнению с этапом начальной подготовки, большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа. Важно добиваться слитного исполнения движений, без фиксации

промежуточных положений. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

#### **Экзерсис у опоры**

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жэтэ, пике, переход через 2 позицию на деми плие, ролевэ с деми плие, ролевэ на одной ноге.
2. Деми плие по 1, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции.
3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, ролевэ, сутеню на  $180^\circ$ .
4. Батман тандю жэтэ из 5 позиции, пике, ролевэ, сутеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад.
5. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор, ан дэдан).
6. Батман тандю в пол, позже на  $45^\circ$ , на полупальцах.
7. Батман фраппэ в пол, на  $45^\circ$ , на полупальцах.
8. Ролевэ лян.
9. Батман сутеню в пол, на  $45^\circ$ , на  $90^\circ$ .
10. Гран батман жэтэ.
11. Растяжки.

#### **Экзерсис на середине**

1. Маленькое адажио.
2. Тан лие вперед в пол, позже на  $90^\circ$ ,
3. Батман тандю из 1 позиции.
4. Батман жэтэ из 1 позиции.
5. Гран батман жэтэ из 1 позиции, затем в 5 позиции.
6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).
8. Большие и маленькие шажманы.
9. Изучение эшаппэ на 2 позицию.
10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.
11. Па жэтэ (в маленьких позах).
12. Па ассамбле (в начале изучения).
13. Сиссон фирмэ (в сторону, в 1 арабеск).
14. Тур по 5 позиции.
15. Изучение шэнэ.
16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

#### **Танцевальные вариации**

1. На  $2/4$  - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов).
2. На  $3/4$  - большая (из больших прыжков, поз, поворотов).

3. Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).

#### **Заключение**

1. Трамплинный прыжок.
2. Сотэ по 1, 2, 5 позициям.
3. Шажман дэ пье.
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

В конце года важно приступить к изучению характерного тренажа (1-2 раза в месяц), а также движений характерного, народного и историко-бытового танца.

#### **Уроки хореографии для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Основной задачей хореографической подготовки на этапе является прежде всего, отработка правильности и чистоты исполнения, развитие танцевальности, художественной окраски движений.

Продолжается работа, направленная на дальнейшее развитие силы ног, устойчивости на полупальцах, общей физической выносливости. Увеличивается число движений, входящих в одну комбинацию, силовая нагрузка, координационная сложность заданий, больше времени уделяется прыжкам, освоению туров. Совершенствуется пластика тела, выразительность исполнения, пластическая и ритмическая согласованность движений корпуса, рук, ног и головы.

Музыкальное сопровождение урока требует ещё большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа.

#### **Экзерсис у опоры**

1. Батман тандю (в 1 и 5 позициях), жэтэ, ролевэ, деми плие, дубль батман тандю и т.д.
2. Деми плие и гран плие (по 1, 2, 4 и 5 позициям).
3. Батман тандю (дубль, с деми плие, сутеню 180°, туры из 5 позиции, с ролевэ).
4. Батман тандю жэтэ.
5. Рон де жамб пар тэр (ан деор и ан дедан).
6. Батман фондю (деми ронд, ролевэ, поворот 180° и 360°, ан деор и ан дедан, дубль фондю).
7. Батман фраппэ (ролевэ, на 45°, дубль фраппэ, с гран батман жэтэ).
8. Батман сутеню на 90° (изучение в пол, на 45°).
9. Адажио (позы классического танца: аттитюд, тербушон, экартэ вперёд и назад, гран ронд дэ жамб ан деор и ан дедан на 90°).
10. Гран батман тандю жэтэ (с пике, с батман тандю, пассэ пар тер, пассэ, с сутеню 180°, ролевэ, в позах круазэ, эффасэ, экартэ).

## 11. Растяжки у опоры и пор дэ бра.

### Экзерсис на середине

1. Адажио.
2. Батман тандю из 5 позиции (в маленьких позах).
3. Батман жэтэ из 5 позиции.
4. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор и ан дэдан).
5. Батман фондю.
6. Батман фраппэ.
7. Гран батман жэтэ.
8. Сиссон формэ в позах (арабеск, в аттитюд).
9. Ассамбле (позже дубль ассамбле).
10. Сиссон увэрт.
11. Па дэ ша.
12. Па дэ баск.
13. Сиссон томбэ.
14. Па балонэ в сторону (позже вперед и назад).
15. Па эшаппэ на 1, 2, 4 позиции.
16. Тур 360° и 720°.
17. Тур в воздухе на 360°.

### Танцевальные вариации

1. На 2/4 (прыжковая, маленькие позы, повороты) - две.
2. На 3/4 (большие прыжки, повороты на 360°, 720°, позы).
3. Характерная.

### Заключение

1. Сотэ по 1, 2, 5 позициям и шажман дэ пье (маленькие прыжки).
2. Гран шажман дэ пье (трамплинные).
3. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
4. Растяжки (все виды).

## 4.6. Психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка – это система мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая

подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

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

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.

- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.

- высокий уровень координационных способностей.

- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.

- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.

- морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, партнерам, соперникам и судьям.

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.

- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.

- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- **мобилизующие**, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят: *словесные средства* (самоприказы, убеждения); *психорегулирующие упражнения* («психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию); *физиологические воздействия* (возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж).

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

- **релаксирующие** (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В

качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», *успокаивающий массаж*.

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

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

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

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

По **сфере воздействия** средства и методы психической подготовки делятся на:

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

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

По **времени применения** эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;

- предсоревновательные;

- соревновательные;

- постсоревновательные.

По **характеру применения** их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия);

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

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

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

В психологической подготовке выделяют: базовую психологическую подготовку; психологическую подготовку к тренировкам; психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную и постсоревновательную).

**Базовая психологическая подготовка** включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

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

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

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

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

**Три основных типа предстартовых состояний:**

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадной спортивной борьбы.
2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизующем спортсмена.

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

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

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

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

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

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

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

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

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

– разбор результатов соревнований;  
 – анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;

- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка гимнасток в годовом цикле тренировок может выглядеть следующим образом.

#### План-схема психологической подготовки гимнасток

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: <ul style="list-style-type: none"> <li>• изменение мыслей по желанию</li> <li>• подчинение самоприказу</li> <li>• успокаивающая и активизирующая разминка</li> <li>• дыхательные упражнения</li> <li>• идеомоторная тренировка</li> <li>• психорегулирующая тренировка</li> <li>• успокаивающий и активизирующий самомассаж</li> </ul>	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного	

Специально-подготовительный		периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия

## 4.7. Учебно-тематический план теоретической подготовки

### Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания

	укрепления здоровья человека		трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Хореографическая подготовка и основы музыкальной грамоты в художественной гимнастике	весь период	Что такое хореография. О роли хореографии в художественной гимнастике. Терминология хореографических движений. Правила поведения на уроках хореографии. Спортивная форма для занятий по хореографии. Характер музыкального произведения сопровождающего гимнастическое упражнение. Образ в каждом произвольном упражнении. О специальной подготовке по хореографии. Значение музыки в художественной. Основы музыкальной грамоты.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Хореографическая подготовка и основы музыкальной грамоты в художественной гимнастике	весь период	О роли хореографии в художественной гимнастике. Терминология хореографических движений. Правила поведения на уроках хореографии. Характер музыкального произведения сопровождающего гимнастическое упражнение. Образ в каждом произвольном упражнении. О специальной подготовке по хореографии. Значение музыки в художественной. Основы музыкальной грамоты. О балете и балетных спектаклях. Что такое характерный танец. Особенности народного танца. Историко-бытовой танец.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Хореографическая подготовка и основы музыкальной грамоты в художественной гимнастике	весь период	Терминология хореографических движений. Характер музыкального произведения сопровождающего гимнастическое упражнение. Образ в каждом произвольном упражнении. О специальной подготовке по хореографии. Основы музыкальной грамоты. О балете и балетных спектаклях. Что такое характерный танец. Особенности народного танца. Историко-бытовой танец. Современный танец.
	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и

воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	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	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	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	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
Хореографическая подготовка и основы музыкальной грамоты в художественной гимнастике	весь период	Терминология хореографических движений. Образ в каждом произвольном упражнении. О специальной подготовке по хореографии. Основы музыкальной грамоты. О балете и балетных спектаклях. Что такое характерный танец. Особенности народного танца. Историко-бытовой танец. Современный танец.
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

## Примерный объем учебных часов теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки

Вид подготовки	НП			УТ				ССМ			ВСМ
	1-й	1-2-й	3-й	1-2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	свыше 2-х	
Теоретическая подготовка (ч)	3	4	6	11	13	14	16	17	19	21	27

## V. Особенности спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика»

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

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию.

Выступление сопровождается музыкой. Для этих целей применяется фонограмма оркестра. Выбор музыки не регламентирован, определяется желаниями спортсменки и ее тренера-преподавателя. Продолжительность индивидуального упражнения не более 1,5 мин. Для групповых выступлений время увеличено до 2,5 мин.

Художественная гимнастика – многоборье, которое подразумевает выполнение упражнений с предметами спортивного инвентаря и без них. На международных турнирах допускаются выступления спортсменок только с инвентарем.

Гимнастки младших разрядов соревнуются в упражнениях с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) и в упражнении без предмета.

Гимнастки старших разрядов упражнение без предмета не выполняют.

Помимо многоборья программой соревнований предусматриваются и групповые (5 гимнасток) упражнения с одним или двумя предметами.

Выступают гимнастки на специальном квадратном ковре 13 x 13 м.

### Групповые упражнения.

В художественной гимнастике соревнования проходят в личном первенстве и в групповых упражнениях. Групповые упражнения по структуре сложности намного выше индивидуальных.

Групповые выступления в художественной гимнастике представляют собой удивительные сюжеты, поражающие глубоким пониманием и слитным

взаимодействием всех участниц. Они определенным образом отличаются от упражнений в личном первенстве. Если в личном выступлении все внимание приковано к единственной спортсменке на ковре и только от нее зависит итог выступления, то участницам групповых соревнований приходится сдерживать свое эго, так как все члены команды действуют на равных и коллективно решают каждую двигательную задачу. Для достижения наилучшего результата девушки должны выполнять упражнения, удерживая одинаковый темп и ритм. Победа, как и поражение, у них одна на всех, поэтому и уровень ответственности намного выше, а ошибка одной гимнастки негативно сказывается на выступлении всей группы и последующей оценке. И если каждая гимнастка допустит всего лишь по одной помарке, то выступление в целом пострадает значительно.

В то же время групповые соревнования позволяют создать невозможное в индивидуальных выступлениях зрелище. Пять талантливых спортсменок, хорошо владеющих предметами, способны разыграть на ковре высокотехничное, искрометное представление. Учитывая, что переброски предметов гимнастками являются обязательными элементами программы, зрители имеют возможность наслаждаться красивыми, эффектными перемещениями сразу нескольких предметов по площадке. Более того, на ковре можно использовать не только пять одинаковых предметов, но и соединить, к примеру, 3 обруча и 2 пары булав. Естественно, сложность и динамичность в таких композициях возрастают, а зрелищность выигрывает. А девочкам хоть и сложнее управляться с разными предметами, зато и удовольствие от правильно выполненных комбинаций возрастает.

Отличительная особенность групповых упражнений — взаимодействие гимнасток, которое осуществляется перемещением предметов с использованием всего арсенала технических приемов (бросков, передач, перекатов) и перемещением спортсменок друг относительно друга. Наибольшую сложность в этих взаимодействиях представляет их синхронная реализация. Гимнасткам, которые должны выполнить определенный набор технически сложных элементов, предъявляются высокие требования к синхронности их исполнения, для чего необходима способность к перестройке индивидуальной техники, ее вариативность. Отсюда требование высокого уровня развития ловкости.

Важнейшим принципом является требование единства общей и специальной подготовки. Порядок взаимосвязи компонентов общей и специальной физической подготовки, физической и технической подготовки и др. характеризует структуру тренировочного процесса.

Стремление достичь высоких результатов в короткие сроки зачастую приводит к нарушению взаимосвязи названных компонентов, предпочтению технической подготовки функциональной. Гимнастки начинают овладевать сложными элементами, в то время как уровень развития ловкости еще недостаточен. Поэтому процесс овладения этими элементами становится более длительным и тренеру приходится рассчитывать на способности гимнасток.

Для решения вопроса повышения эффективности обучения сложным упражнениям с мячом разработана методика обучения с применением специально-подготовительных упражнений.

В частности, для овладения кувырком вперед с броском и ловлей мяча для гимнасток младших разрядов разработан комплекс специально-подготовительных упражнений, выполняемых в парах. Упражнения выполняются, во-первых, из различных исходных положений партнеров: стоя лицом друг к другу, в затылок; во-вторых, с различными траекториями полета предмета: изменениями угла и скорости вылета, направления и дальности полета. Общим в этих упражнениях являются поочередные манипуляции одним предметом, т. е. одна гимнастка выполняла бросок мяча, другая — ловлю.

Вычленение этих элементов техники позволяет гимнасткам концентрировать внимание на выполнении технических приемов, направленных на решение поставленной двигательной задачи. Так, выполнение одной гимнасткой бросков с изменением траектории полета предмета на строго заданную величину (по высоте, направлению) решает, с одной стороны, задачу совершенствования техники исполнения элемента, с другой — способствует развитию и уточнению тонких мышечных дифференцировок, совершенствованию пространственной точности движений.

Гимнастки же, выполняющие кувырок вперед и ловлю, в зависимости от условий выполнения упражнений наряду с совершенствованием техники ловли предмета решают задачи своевременного определения своего положения относительно него, внесения коррекций в программу двигательных действий заключительной части упражнения.

Необходимо формирование навыков взаимодействия с партнером как посредством предметов, так и без них. Использование специально-подготовительных упражнений, выполняемых в парах, на этапе формирования навыков также повышает эффективность подготовки гимнасток к выступлениям в групповых упражнениях.

Начинать подготовку к выступлениям в групповых упражнениях можно на этапе начальной подготовки. Это подготовка и организация массовых гимнастических выступлений с привлечением к участию в них юных гимнасток; выполнение некоторых упражнений юношеских разрядов группами в определенном построении и даже с перестроениями; включение парных упражнений в соревновательную программу.

Специализированную подготовку гимнасток к выполнению групповых упражнений нужно осуществлять на всех этапах многолетней тренировки, включая физическую и техническую подготовку (с использованием специально-подготовительных упражнений, выполняемых в парах еще на этапе овладения сложными элементами), музыкально-двигательную подготовку.

Необходимо включать упражнения, выполняемые в парах (четверках), в классификационную программу. Допустима замена каких-либо обязательных упражнений или сокращение их общего количества за счет включения в парные упражнения двух различных предметов. Пусть это будут непродолжительные комбинации, включающие обязательные элементы, исполняемые индивидуально и с партнерами; главная задача — формирование навыков взаимодействия с партнерами посредством предмета и без него с целью воспитания умения синхронно исполнять соревновательные упражнения.

## **Спортивный инвентарь.**

Художественная гимнастика устанавливает основное требование к профессиональному инвентарю – безопасность и неспособность причинить вред гимнастке, даже в случае допущения ошибки в работе с ним.

**Скакалка** – один из основных аксессуаров, используемый для тренировок и выступлений. Упражнения со скакалкой – обязательная составляющая олимпийской программы для юниоров. С этим предметом выполняются в основном прыжки, причем засчитываются они только в связке.

Сам аксессуар тоже должен соответствовать некоторым критериям:

- ее цвет на соревнованиях должен соответствовать расцветке гимнастического костюма;
- длина подбирается по росту гимнастки;
- материалом изготовления выступают пенька или синтетическое волокно;
- ручки на скакалке присутствовать не должны, вместо них на концах завязываются узлы.

### **Обруч.**

Существует две разновидности этого снаряда: профессиональные и простые.

Их основное отличие — в материале изготовления. Профессиональные обручи производятся из качественных и прочных материалов, выдерживающих большие нагрузки (пластик, полиэтилен, ПВХ). Такие обручи не ломаются и не гнутся, но даже случае повреждения подлежат ремонту и дальнейшему использованию. Простые обручи могут применяться на тренировках, но они быстро выходят из строя.

Обруч подбирается в соответствии с ростом гимнастки:

- до 135 см – диаметр обруча 70 см;
- от 135 до 150 см – 80 см;
- от 160 до 170 см – 85 см;
- выше 170 см – 90 см.

Минимальный вес профессионального обруча составляет 300 г.

### **Мяч.**

Данный предмет изготавливается из высококачественной резины или каучукового сплава. Художественная гимнастика допускает применения на тренировках (особенно новичками) пластиковые мячи, но на соревнования спортсменки выходят только с профессиональным инвентарем.

Цвет мяча не регламентирован правилами, его главная функция — сделать выступление более ярким.

Диаметр мяча варьирует от 15 до 20 см, а его вес – не менее 400 г. Подбирают мяч с учетом физических данных гимнастки, таких как рост, вес, размер ладони. Имеет значение также возраст и класс, в котором она выступает.

### **Булава.**

Булава – это парный предмет, который производится из каучука, резины или пластика. Стандартный вес — 150 г, но для детей выпускаются снаряды весом 100 г. Размер подбирается с учетом роста и возраста:

- 36 см – для гимнасток 5-7 лет;
- 40-41 см – рассчитаны на возраст 8-11 лет;
- 44-45 см – для девочек 11-15 лет;
- 50-60 см — для девушек старше 15 лет.

Оптимальная длина – при которой кончик булавы упирается в середину плеча спортсменки.

### ***Лента.***

Этот аксессуар выполнен из атласа или иной похожей ткани. Ее длина составляет 6 метров для гимнасток, выступающих по программе мастеров спорта и 5 метров для гимнасток младших разрядов, причем изделие является цельнокроеным и не сшивается из кусочков. Палочка, на которой закреплена лента, делается из дерева или пластика. Ее длина – 50-60 см, а диаметр – 1 см.

## **VI. Условия реализации Программы**

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

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных учреждению на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными нормативными актами учреждения.

Организация учебно-тренировочного процесса по виду спорта «художественная гимнастика» осуществляется на основе договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом с МАУ «СК «Олимп», по которому для проведения занятий используется:

- большой спортивный зал;
- малый спортивный зал;
- зал хореографии;
- раздевалки, душевые и туалетные комнаты;
- стационарная трибуна на 500 посадочных мест.

Для проведения занятий используется оборудование и инвентарь в соответствии с ФССП по виду спорта «художественная гимнастика».

### **6.2. Требования к обеспечению оборудованием, спортивным инвентарем**

## и экипировкой

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки в соответствии с Приложением №10 к Федеральному стандарту.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, 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	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
6	Игла для накачивания мячей	штук	3
7	Канат для лазанья	штук	1
8	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
9	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
12	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
13	Мяч волейбольный	штук	2
14	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
15	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16	Насос универсальный	штук	1
17	Обруч гимнастический	штук	12
18	Палка гимнастическая	штук	12
19	Пианино	штук	1
20	Пылесос бытовой	штук	1
21	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
22	Секундомер	штук	2
23	Скакалка гимнастическая	штук	12
24	Скамейка гимнастическая	штук	5
25	Станок хореографический	комплект	1

26	Стенка гимнастическая	штук	12
27	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
28	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
29	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1	Балансировочная подушка	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2	Булава гимнастическая (женская)	штук	на занимающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
5	Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
6	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
7	Резина для растяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
8	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
9	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
10	Чехол для булав (женских)	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11	Чехол для костюма	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

12	Чехол для мяча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13	Чехол для обруча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Требования к обеспечению спортивной экипировкой в соответствии с Приложением №11 к Федеральному стандарту.

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

11	Купальник	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12	Куртка утепленная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13	Наколенный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20	Тапочки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
23	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

### **6.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и при проведении соревнований по художественной гимнастике**

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

Тренер-преподаватель обязан незамедлительно сообщать администрации учреждения о происшествиях, травмах и несчастных случаях.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных гимнастических залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты.

Для занятий физической и технической подготовкой гимнасток требуется спортивный зал стандартных размеров, отвечающий требованиям правил соревнований и СП 31-112-2004, с высотой потолка не менее 8,5м.

Пол в спортивном зале деревянный, имеет ковровое или подобное амортизирующее покрытие, соответствующее требованиям федерального стандарта размером 13х13м (помост), окаймленное белой лентой, за которой необходим запас не менее 0,5 м по периметру.

Для хореографической подготовки необходимо иметь дополнительное помещение площадью не менее 75 кв.м из расчета на 12-14 обучающихся с горизонтальной опорой вдоль стен (высота одной опоры 80, другой – 110); зеркала, расположенные от уровня пола на высоте не менее 2 м.

Освещение зала должно соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований (не менее 200 лк (на полу), свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещения должны быть хорошо проветриваемыми, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полет ленты, скакалки и других предметов, температура воздуха 17-20<sup>0</sup>С при влажности 40-60%.

Стены должны быть однотонные, не яркие.

Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала, и чистка ковра.

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Гимнастический инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы у каждой гимнастки индивидуальные.

Важно, чтобы на тренировках гимнастки были в специальной спортивной форме: гимнастический купальник (вариант: короткие шорты и футболка), на ногах специальные полутапочки, волосы прибраны в узел (шишку).

К спортивным соревнованиям по художественной гимнастике допускаются участники, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача.

Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением о соревнованиях. В зависимости от требований Положения о соревнованиях, допуск участников может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности и т.д.

Спортивный зал и техническое оборудование перед соревнованиями должны быть тщательно осмотрены и приняты главным судьей соревнований.

Для проведения соревнований могут быть использованы спортивные залы стандартных размеров, отвечающих требованиям правил соревнований и СП 31-112-2004.

**Медицинское обеспечение** лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля проводится в соответствии с действующим законодательством.

Все поступающие в учреждение дети представляют справку от участкового педиатра о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачей специалистов врачебного диспансера.

Систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Спортсмены, проходящие подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), проходят медицинский осмотр 1 раз в 12 месяцев.

Спортсмены, проходящие подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, проходят медицинский осмотр 1 раз в 6 месяцев.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям.

### Формы медико-биологического контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению</li> <li>2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса</li> </ol>	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи
Этапное	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний</li> <li>2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций</li> <li>3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа</li> </ol>	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы
Текущее	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки.</li> <li>2. Выявление отклонений в состоянии здоровья</li> </ol>	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие

#### **6.4. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным [приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](#) (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

Учреждение обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных работников в соответствии со [статьей 187 ТК РФ](#), при необходимости направляет работника на профессиональное обучение или дополнительное профессиональное образование, на прохождение независимой оценки квалификации на соответствие положениям профессионального стандарта или квалификационным требованиям, установленным федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности за счет средств работодателя не реже чем один раз в три года (п. 6 [ст. 28](#) и п. 5 [ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#)).

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

Информационное обеспечение деятельности учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства учреждения с использованием всей совокупности информационных



## Комплексы контрольных упражнений для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки

Приложение N 6  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному [приказом  
Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. № 984](#)

### НОРМАТИВЫ

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. Для девочек до одного года обучения</b>			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
<b>2. Для девочек свыше одного года обучения</b>			
2.1.	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
2.2.	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией 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 и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 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

		<p>соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.</p> <p>Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>
--	--	---

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 N 7  
 к Федеральному стандарту спортивной  
 подготовки по виду спорта  
 «художественная гимнастика»,  
 утвержденному [приказом  
 Минспорта России  
 от «15» ноября 2022 г. № 984](#)

### НОРМАТИВЫ

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. Для девочек</b>			
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, 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 подъеме 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 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 дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди.
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То	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;

	же другой рукой.		"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	
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>			
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 N 8  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному [приказом  
Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. № 984](#)

### НОРМАТИВЫ

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. Для юниорок</b>			
1.1.	Шпагат 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, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги,

			<p>с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;</p> <p>"3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>"2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>"1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
1.4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали:</p> <p>"5" - 14 раз;</p> <p>"4" - 13 раз;</p> <p>"3" - 12 раз;</p> <p>"2" - 11 раз;</p> <p>"1" - 10 раз.</p>
1.5.	Из положения "лежа на животе, руки вперед параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с	балл	<p>"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>"4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>"3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>"2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	<p>"5" - 36-37 раз;</p> <p>"4" - 35 раз;</p> <p>"3" - 34 раза;</p> <p>"2" - 33 раза;</p> <p>"1" - 32 раза.</p>
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.	балл	<p>"5" - сохранение равновесия 5 с и более;</p> <p>"4" - сохранение равновесия 4 с;</p> <p>"3" - сохранение равновесия 3 с;</p> <p>"2" - сохранение равновесия 2 с;</p> <p>"1" - сохранение равновесия 1 с.</p>
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	<p>"5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>"4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия</p>

			<p>плеч незначительно отклонена от горизонтали;</p> <p>"3" - амплитуда 175 - 160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали;</p> <p>"2" - амплитуда 60 - 145 градусов, туловище наклонено в сторону;</p> <p>"1" - амплитуда 145 градусов.</p>
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	<p>"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали;</p> <p>"4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад;</p> <p>"3" - амплитуда 160 - 145 градусов;</p> <p>"2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах;</p> <p>"1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.</p>
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	<p>"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;</p> <p>"4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>"3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>"2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>"1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.</p>
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	<p>"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения;</p> <p>"4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>"3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>"2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>"1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.</p>
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	<p>"5" - перекал без подскоков, последовательно касается рук и спины;</p> <p>"4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия;</p> <p>"3" - перекал с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках;</p> <p>"2" - завершение переката на плече противоположной руки;</p> <p>"1" - завершение переката на спине.</p>
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	<p>"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>"4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p>

		<p>"3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>"2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>"1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга</p>
1.14.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>		
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 N 9  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»,  
утвержденному [приказом  
Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. № 984](#)

### НОРМАТИВЫ

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. Для женщин</b>			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	<p>"5" – сед, ноги точно в стороны;</p> <p>"4" – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>"3" – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>"2" – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>"1" – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь</p>
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)	балл	<p>"5" – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены;</p> <p>"4" – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены;</p> <p>"3" – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне;</p> <p>"2" – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми</p>

			<p>движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°.</p> <p>"1" – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°.</p>
1.3.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>"5" - 15 раз;</p> <p>"4" - 14 раз;</p> <p>"3" - 13 раз;</p> <p>"2" - 12 раз;</p> <p>"1" - 10 раз.</p>
1.4.	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад	балл	<p>"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>"4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>"3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>"2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены</p>
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>"5" - 16 раз;</p> <p>"4" - 15 раз;</p> <p>"3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением;</p> <p>"2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением;</p> <p>"1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
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	<p>"5" - сохранение равновесия 8 с;</p> <p>"4" - сохранение равновесия 7 с;</p> <p>"3" - сохранение равновесия 6 с;</p> <p>"2" - сохранение равновесия 5 с;</p> <p>"1" - сохранение равновесия 4 с.</p>
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	<p>"5" - амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально;</p> <p>"4" - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали;</p> <p>"3" - амплитуда 175 - 160 градусов, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>"2" - амплитуда 160 - 145 градусов, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>"1" - амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.</p>
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	<p>"5" – амплитуда 180° и более, туловище вертикально;</p> <p>"4" – амплитуда близка к 180°, туловище отклонено от вертикали;</p>

			"3" – амплитуда 160°-145°; "2" – амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
1.9.	Переворот назад 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°
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.

## Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ по виду спорта «художественная гимнастика» для НП-1, 2

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. ОФП и СФП</b>			
1.1.	"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
1.2.	"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
1.3.	"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
1.4.	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
1.5.	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
1.6.	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
1.7.	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

1.8.	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
1.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 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
<b>2. Техническое мастерство</b>			
2.1.	Обязательная техническая программа		Для НП-1: выполнение хореографического прыжка, равновесия, поворота (трудность 0,1) Для НП-2: выполнение хореографического прыжка, равновесия, поворота (трудность 0,2); выполнение трудности предмета (скакалка, обруч) (трудность 0,2)
2.2.	Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.  Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
по виду спорта «художественная гимнастика» для НП-3, УТ-1-3 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. ОФП и СФП</b>			

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, 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 подъеме 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 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 дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с;

	ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.		"3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди.
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения, не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство Обязательная техническая программа:		Для НП-3: выполнение хореографического прыжка, равновесия, поворота (трудность 0,2); выполнение трудности предмета (скакалка, обруч) (трудность 0,2) Для УТ-1: выполнение хореографического прыжка, равновесия, поворота (трудность 0,3); выполнение трудности предмета (скакалка, обруч, мяч) (трудность 0,2) Для УТ-2,3: выполнение хореографического прыжка, равновесия, поворота (трудность 0,4); выполнение трудности предмета (скакалка, обруч, мяч, булавы) (трудность 0,2-0,3) Для УТ-4: выполнение хореографического прыжка, равновесия, поворота (трудность 0,4);

		выполнение трудности предмета (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) (трудность 0,3-0,4)
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>		
2.1.	Для НП-3 - "третий спортивный разряд". 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.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
по виду спорта «художественная гимнастика» для УТ-4 года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. ОФП и СФП</b>			
1.1.	Шпагат 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, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;

			"1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме 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 60 - 145 градусов, туловище наклонено в сторону; "1" - амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад;

			<p>"3" - амплитуда 160 - 145 градусов;</p> <p>"2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах;</p> <p>"1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.</p>
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	<p>"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;</p> <p>"4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>"3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>"2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>"1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.</p>
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	<p>"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения;</p> <p>"4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>"3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>"2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>"1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.</p>
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	<p>"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины;</p> <p>"4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия;</p> <p>"3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках;</p> <p>"2" - завершение переката на плече противоположной руки;</p> <p>"1" - завершение переката на спине.</p>
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	<p>"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>"4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>"3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>"2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>"1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга</p>
1.14.	Техническое мастерство Обязательная техническая программа:	Для УТ-4:	

	<p>выполнение хореографического прыжка, равновесия, поворота (трудность 0,4);</p> <p>выполнение трудности предмета (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) (трудность 0,3-0,4)</p>
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>	
2.1.	<p>Спортивный разряд – "первый спортивный разряд"</p> <p>Для зачисления на этап ССМ – спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"</p>

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.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
по виду спорта «художественная гимнастика» для этапа ССМ

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>2. Для юниорок</b>			
1.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	<p>"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками;</p> <p>"4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см;</p> <p>"3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см;</p> <p>"2" - захват только одной рукой;</p> <p>"1" - наклон без захвата.</p>
1.2.	Поперечный шпагат	балл	<p>"5" - сед, ноги точно в стороны;</p> <p>"4" - с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>"3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>"2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>"1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	<p>"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;</p> <p>"4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;</p> <p>"3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>"2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми</p>

			<p>движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>"1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
1.4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали:</p> <p>"5" - 14 раз;</p> <p>"4" - 13 раз;</p> <p>"3" - 12 раз;</p> <p>"2" - 11 раз;</p> <p>"1" - 10 раз.</p>
1.5.	Из положения "лежа на животе, руки вперед параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с	балл	<p>"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>"4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>"3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>"2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	<p>"5" - 36-37 раз;</p> <p>"4" - 35 раз;</p> <p>"3" - 34 раза;</p> <p>"2" - 33 раза;</p> <p>"1" - 32 раза.</p>
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.	балл	<p>"5" - сохранение равновесия 5 с и более;</p> <p>"4" - сохранение равновесия 4 с;</p> <p>"3" - сохранение равновесия 3 с;</p> <p>"2" - сохранение равновесия 2 с;</p> <p>"1" - сохранение равновесия 1 с.</p>
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	<p>"5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>"4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;</p> <p>"3" - амплитуда 175 - 160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали;</p> <p>"2" - амплитуда 60 - 145 градусов, туловище наклонено в сторону;</p> <p>"1" - амплитуда 145 градусов.</p>

1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; "3" - амплитуда 160 - 145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой 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:	Для ССМ до двух лет: выполнение хореографического прыжка (трудность 0,5); выполнение равновесия, поворота (трудность 0,4); выполнение трудности предмета (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) (трудность 0,3-0,4)
		Для ССМ свыше двух лет: выполнение хореографического прыжка (трудность 0,5); выполнение равновесия, поворота (трудность 0,4); выполнение трудности предмета (обруч, мяч, булавы, лента) (трудность 0,4)
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>		
2.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" Для зачисления на этап ВСМ – 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.

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ по виду спорта «художественная гимнастика» для этапа ВСМ

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
<b>1. ОФП и СФП</b>			
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 10-15 см; "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 вперед 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 И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; "4" – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; "3" – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне;

			<p>"2" – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°.</p> <p>"1" – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°.</p>
1.3.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>"5" - 15 раз;</p> <p>"4" - 14 раз;</p> <p>"3" - 13 раз;</p> <p>"2" - 12 раз;</p> <p>"1" - 10 раз.</p>
1.4.	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад	балл	<p>"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>"4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>"3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>"2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены</p>
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>"5" - 16 раз;</p> <p>"4" - 15 раз;</p> <p>"3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением;</p> <p>"2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением;</p> <p>"1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
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	<p>"5" - сохранение равновесия 8 с;</p> <p>"4" - сохранение равновесия 7 с;</p> <p>"3" - сохранение равновесия 6 с;</p> <p>"2" - сохранение равновесия 5 с;</p> <p>"1" - сохранение равновесия 4 с.</p>
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	<p>"5" - амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально;</p> <p>"4" - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали;</p> <p>"3" - амплитуда 175 - 160 градусов, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>"2" - амплитуда 160 - 145 градусов, туловище отклонено от вертикали;</p>

			"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° и более, туловище вертикально; "4" – амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" – амплитуда 160°-145°; "2" – амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
1.9.	Переворот назад 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°
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		Для ВСМ: выполнение хореографического прыжка (трудность 0,5); выполнение равновесия, поворота (трудность 0,4); выполнение трудности предмета (обруч, мяч, булавы, лента) (трудность 0,4)

### 3. Уровень спортивной квалификации

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.