

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Костомукшского городского округа
«Спортивная школа»
(МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»)

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
Протокол № 3 от 15.05.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО КГО
«Спортивная школа»
М.С.Безуглый
Приказ № 89 от 26.05.2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
(спортивная дисциплина - многоборье номер-код 0520051611Б
спортивная дисциплина - групповое упражнение номер-код 0520061611Б)**

по этапам спортивной подготовки:

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

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

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

Составитель:
Тренер-преподаватель по художественной гимнастике
Ойнонен В. П.

Содержание

I. Общие положения	3-7
1.1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	3
1.2. Цель Программы.....	3
II.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-50
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	8
2.2.Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4.Годовой учебно-тренировочный план	19
2.5.Календарный план воспитательной работы	25
2.6.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	34
2.7.Планы инструкторской и судейской практики	39
2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	41
III. Система контроля	51-77
3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	51
3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	52
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания), и уровень спортивной квалификации	55
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	78-164
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	78
4.2.Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «художественная гимнастика»	80
4.3.Учебно-тематический план	115
4.4.Практические материалы для тренировочных занятий	123
V. Особенности осуществления спортивной подготовки	165
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	166-174
6.1.Материально-технические условия реализации Программы	166
6.2.Кадровые условия реализации Программы	172
6.3.Информационно-методические условия реализации Программы	173
Приложение	175-179

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 многоборье (номер-код 0520051611Б) и групповые упражнения – многоборье (номер-код 0520061611Б) с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утверждённым приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 984¹ (далее – ФССП).

В программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочном этапе (далее – УТ), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) и высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

1.2. 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.

Пояснительная записка

Настоящая программа спортивной подготовки разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» – ФССП (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 984),

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 30 декабря 2020г. № 517 – ФЗ,

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 марта 2019г. № 187,

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 1634,

и отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва с учётом необходимости совершенствования тренировочного процесса подготовки спортсменов высокого класса.

Программа составлена с учётом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учётом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приёмов, используемых в процессе воспитания и обучения с учётом условий.

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

Художественная гимнастика — сложно координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложнотехнических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Главная цель подготовки гимнасток — победа на Олимпийских играх как соревнованиях самого высокого ранга; далее — победы на чемпионатах и кубках мира, Европы, страны, республики, города.

Частной целью является освоение и выполнение разрядных требований: мастера спорта международного класса, мастера спорта России, кандидата в мастера спорта, первого спортивного разряда.

Задачи спортивной подготовки по художественной гимнастике:

1. Всестороннее гармоническое развитие занимающихся.
2. Соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости).
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

Особенности вида спорта и спортивных дисциплин.

Художественная гимнастика — это вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один вид предмета (например, пять мячей, пять пар булав и т.д.), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи, обручи и булавы и т.д.).

Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и в групповых упражнениях. Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более 1:30 минут в индивидуальной программе и 2:30 минут для группового упражнения.

Виды упражнений меняются в соответствии с изменениями правил вида спорта «художественная гимнастика», утверждённых Международной федерацией художественной гимнастики — FIG.

Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают

комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). Выступления оцениваются по «открытой системе». Нет высшего бала. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта.

В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Выступление гимнасток оценивают три бригады судей:

- Бригада (D) оценивают две подгруппы судей - DB1-2 (2 судьи, оценивают технику исполнения) и DE1-2 (2 судьи, оценивают технику работы с предметом). Окончательная оценка D получается путем сложения двухчастных оценок D.

- Бригада (A) оценивают три судьи - A1-4 (4 судьи, оценивают артистические ошибки). Они применяют сбавки за ошибки. Общая сбавка A представляет собой среднюю сбавку A.

- Бригада (E) оценивают четыре судьи - E1-4 (4 судьи, оценивают технические ошибки). Они применяют сбавки за ошибки. Общая сбавка E представляет собой среднюю сбавку E.

- На любых соревнованиях обязательно работает судья-координатор, следящий за формальной стороной выступления (например, количество предметов на площадке, выходы за площадку и т. д.).

- Итоговая оценка подсчитывается по формуле:

$$\text{Оценка} = (DB1-2 + DE1-2) + (10 - (\text{средняя E1-4})) + (10 - (\text{средняя E1-4}))$$

Тренировки гимнасток младшего возраста ограничиваются несколькими часами в день. Старшего возраста — доходят до четырёх часов в день.

Главные качества гимнаста — это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14–16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в другой вид спорта/танцы. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20–23 лет, и только единицы продолжают соревноваться в более старшем возрасте. Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная гимнастика — более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов.

Художественная гимнастика — ациклический, сложнокоординационный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объём разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене.

Структура системы многолетней подготовки лиц, занимающихся художественной гимнастикой в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В этапе НП выделяют два периода: до года, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям художественной гимнастикой, определение дальнейшей спортивной специализации.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы (УТ). В УТ выделяется два периода: начальной специализации (до трёх лет), углубленной специализации (свыше трёх лет).

Задачами учебно-тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта «художественная гимнастика».

3. Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Республики Карелия и Российской Федерации.

4. Этап высшего спортивного мастерства, подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд Республики Карелия и Российской Федерации по художественной гимнастике.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха

занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Структура Программы

Программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» имеет следующую структуру и содержание:

- I. Общие положения.
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- III. Система контроля.
- IV. Рабочая программа.
- V. Особенности осуществления спортивной подготовки.
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа учитывает современные исследования по вопросам теории и методики подготовки спортсменов в ациклических, сложнокоординационных видах спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – многолетний, круглогодичный, специальноорганизованный и управляемый процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся, основанный на научных и практических знаниях.

При осуществлении спортивной подготовки (согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике) в Спортивной школе г. Костомукша реализовываются следующие этапы и периоды:

• *Этап начальной подготовки – 2–3 года* - периоды: до года подготовки, свыше года подготовки. (группы НП-1, НП-2).

Возраст занимающихся для зачисления с 6 лет. Набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с письменного разрешения спортивного врача, заявления родителей, желания самого ребёнка, оценки специалистом его морфологических данных, а также при выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на начальном этапе подготовки.

На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации. На основании выполнения контрольно-переводных нормативов происходит зачисление на тренировочный этап подготовки.

Продолжительность этапа начальной подготовки – 2–3 года.

• *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4–5 лет.* Периоды: до трёх лет подготовки, свыше трёх лет подготовки. (группы УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5).

Минимальный возраст для зачисления в группу – 8 лет. Формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

• *Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.* Весь период. (группы ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3).

Минимальный возраст для зачисления в группу ССМ – 12 лет. Максимальный возраст для зачисления в группу ССМ – 20 лет. Формирование групп и перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Обучающиеся могут состоять в сборной команде Республики Карелия или в сборной команде г. Костомукша.

• *Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается. Весь период (группы ВСМ).*

Минимальный возраст для зачисления в группу ССМ – 14 лет. Этап достижения максимально возможных спортивных результатов, поддержания высокого уровня соревновательной готовности.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)	
		Девочки	Мальчики	мин	макс
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	13	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	15	1	2
<i>Для спортивной дисциплины групповые упражнения</i>					
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	13	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	15	6	12

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 637, п. 3.7. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки объединяет (при необходимости) на время временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 637, п. 3.8. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при следующих обстоятельствах:

- Непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- Непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения
- Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объём дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Начало учебного года для всех групп спортивной подготовки – 1 сентября.

Тренировочные занятия проводятся в течение дня, начало занятий в 8.00 часов, окончание в 20.00 часов, 6 раз в неделю с обязательным одним выходным днем.

Праздничные дни в соответствии с Постановлениями правительства РФ.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым директором Учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2-х часов, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов. Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства допускается проведение двухразовых тренировок в течение дня.

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

Соревновательная деятельность организуется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» на год.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по физической подготовке проводится ежегодно в мае-июне.

- Этап начальной подготовки (группы НП):

Группа НП-1 года обучения работает 5 часа в неделю - 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу.

Группа НП-1 года обучения работает 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 часа.

Группа НП-2 года обучения работает 8 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 часа

- Учебно-тренировочный этап (группы УТ):

Группа УТ-1 года обучения работает 12 часов в неделю - 4 раза в неделю по 3 часа.

Группа УТ-2 года обучения работает 13 часов в неделю - 4 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю по 1 часу.

Группа УТ-3 года обучения работает 14 часов в неделю - 4 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю по 2 часа.

Группа УТ-4 года обучения работает 16 часов в неделю - 5 раз в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю по 1 часу.

Группа УТ-5 года обучения работает 18 часов в неделю - 6 раз в неделю по 3 часа

- Этап совершенствования спортивного мастерства (группы ССМ):

Группа ССМ-1 года обучения работает 20 часов в неделю - 4 раза в неделю по 3 часа и 2 раза в неделю по 4 часа.

Группа ССМ-2 года обучения работает 22 часа в неделю - 4 раза в неделю по 4 часа и 2 раза в неделю по 3 часа.

Группа ССМ-3 года обучения работает 24 часа в неделю - 6 раз в неделю по 4 часа.

- Этап высшего спортивного мастерства (группа ВСМ):

Группа ВСМ - работает 32 часа в неделю - 5 раз в неделю по 6 часов и 1 раз в неделю по 2 часа.

Таблица № 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный контроль	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 трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

- учебно-тренировочные занятия

Форма обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» - очная;

Формы проведения занятий - аудиторные;

Формы организации занятий - в группах или индивидуально;

Формы аудиторных занятий - лекции, практические и семинарские занятия, мастер-классы, просмотры соревнований, праздники, беседы, тестирования.

Формы реализации программы

- вводное занятие
- учебное занятие
- открытое занятие для родителей
- зачётное занятие
- выступления

- учебно-тренировочные мероприятия

Обучающиеся могут проходить учебно-тренировочные мероприятия не более 2-х в календарный год. При отсутствии материальных средств на учебно-тренировочные мероприятия, согласно Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ, обучающиеся могут посетить учебно-тренировочные мероприятия в любом другом месте, городе, стране.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной 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	

• спортивные соревнования

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта «художественная гимнастика» следует формировать с учётом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Таблица № 4

Объём 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 трёх лет	Свыше трёх лет		
Для женщин						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8
Для мужчин						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2	2	2

К тренировочным соревнованиям относятся все виды соревнований, проводящихся в тренировочном процессе. Они могут проводиться внутри отдельно взятой группы или между группами по различным видам подготовки (общей физической, специальной физической, технической и т.д.). Тренировочные соревнования позволяют определить степень обучаемости лиц, проходящих спортивную подготовку в определённых видах подготовки.

К контрольным соревнованиям относятся все виды соревнований, которые определяют уровень готовности лиц, проходящих спортивную подготовку, к основным соревнованиям. Они могут проводиться внутри отделения СШ, первенств СШ, первенств муниципальных образований. К ним могут относиться различные турниры, кубки, встречи, классификационные соревнования для выполнения нормативов младших разрядов.

К основным соревнованиям относятся соревнования, внесённые в календарный план СШ, Календарного плана Костомукшского городского округа, Календарного плана Республики Карелия, положения о международных, межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике на текущий год.

По итогам этих соревнований спортсменки выполняют разрядные требования, согласно Единой всероссийской классификации, переводятся на следующий этап спортивной подготовки, проходят отбор в сборные команды России по художественной гимнастике.

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

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений, их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике, являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объём нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объём нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объём нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Индекс интенсивности определяется по формуле:

$$И = \frac{ОКЭ}{Т} \times 200$$

где ОКЭ – общее количество элементов;

Т – продолжительность тренировки;

200 – коэффициент.

Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

Универсальным показателем тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе тренировочного занятия или пульсовой стоимости нагрузок.

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

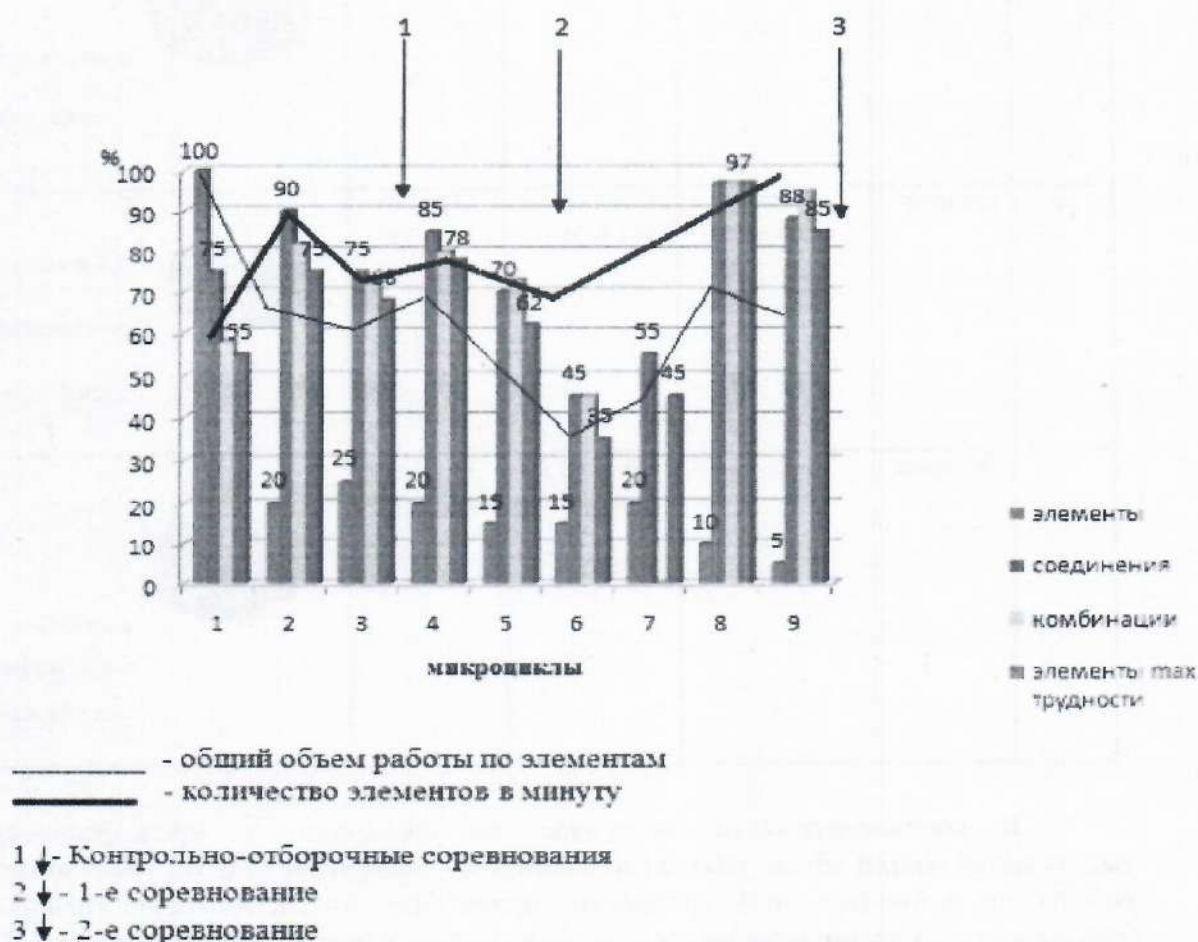
Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума. Разгрузочное занятие – менее 50%.

Существуют две концепции в отношении динамики тренировочных нагрузок. Одна концепция предусматривает постепенное (волнообразное) нарастание и снижение тренировочных нагрузок. Вторая – большую вариативность (скачкообразность) различных параметров тренировочных нагрузок, чередование больших, средних, малых нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и в недельных, месячных циклах.

На практике часто приходится встречаться с той и другой формой, когда плавное изменение нагрузки сменяется резкими скачками показателей объема и интенсивности.

Начало соревновательного периода отличается высоким объемом тренировочной нагрузки, который постепенно снижается к соревнованиям. В период первых недель предсоревновательного мезоцикла интенсивность тренировочной работы относительно низкая, затем она возрастает и вновь снижается за 5-7 дней до ответственных соревнований (рис.1).

Рисунок 1. Примерная динамика тренировочной нагрузки высококвалифицированных гимнасток



Предсоревновательный мезоцикл является естественным продолжением специально подготовительного этапа и применяется для непосредственной подготовки к

основному соревнованию. Его особенности определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящих соревнований и обеспечить максимальную реализацию возможностей спортсменки в решающих выступлениях. Наиболее распространенный вариант построения данного мезоцикла приведён в таблице № 5.

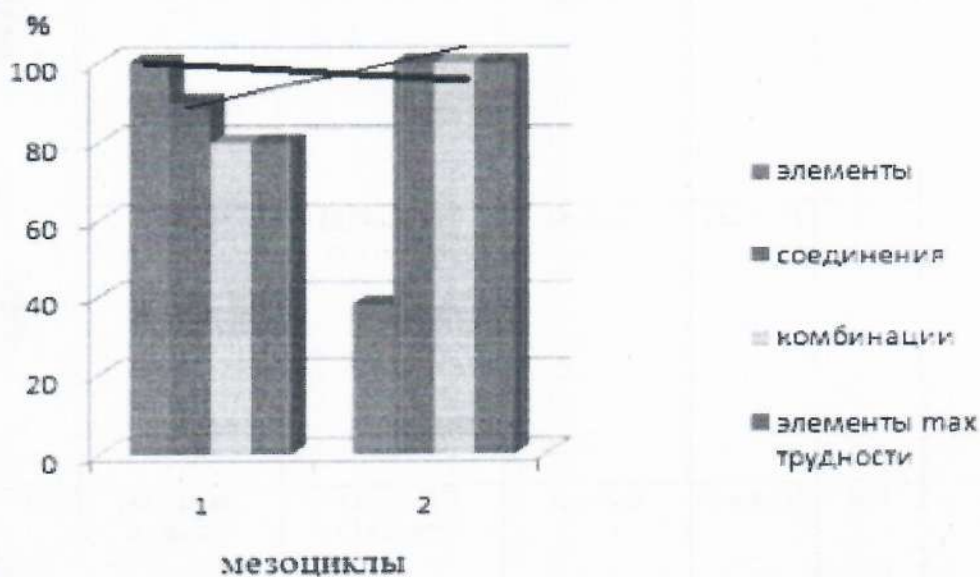
Таблица № 5

Модель предсоревновательного мезоцикла

Микроциклы	Объем	Интенсивность	Количественные показатели		Основная направленность тренировочной работы, %
			Объем (сумма элементов, соединений) M+m	Интенсивность (комбинации, элементы в минуту), M+m	
I	Большой	Низкая	4759,4+146,4 953,8+19,52	26,0+0,58 2,98+0,08	<ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации
II	Большой	Высокая	2949,3+92,6 1154,6+36,19	36,8+1,29 4,96+0,13	<ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации
III	Средний	Средняя	2778,8+74,53 934,6+26,47	31,0+1,04 3,95+0,07	<ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации
IV	Большой	Высокая	29,71+47,5 1066,9+31,16	35,1+1,08 4,33+0,14	<ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации

В соревновательном мезоцикле по сравнению с предсоревновательным уменьшается общий объём работы (по количеству элементов). Однако увеличивается доля работы по элементам тах трудности, происходит интенсификация тренировочного процесса за счёт тренировки по соединениям, частям и целым комбинациям (рис.2).

Рисунок 2. Примерная тренировочная нагрузка в предсоревновательном и соревновательном мезоцикле высококвалифицированных гимнасток



1- предсоревновательный мезоцикл

2- соревновательный мезоцикл

————— - общий объем работы по элементам





————— - количество элементов в минуту

Средние циклы тренировки состоят из различных сочетаний недельных циклов (микроструктур), отличаются друг от друга величиной и характером тренировочных нагрузок. Возможные варианты микроциклов представлены в таблице 6.

Таблица № 6

Модель соревновательного мезоцикла

Микроциклы	Объем	Интенсивность	Количественные показатели		Основная направленность тренировочной работы, %
			Объем (сумма элементов, соединений) M±m	Интенсивность (комбинации, элементы в минуту), M±m	
V	Средний	Средняя	2238,1±64,84 796,5±14,26	29,3±0,27 3,7±0,11	<ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации

VI	Низкий	Средняя	1682,1±51,68 567,3±14,43	19,7±0,57 3,53±0,11	 <ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации
VII	Средний	Средняя	2115,2±40,83 691,2±17,45	19,8±0,42 3,89±0,10	 <ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации
VIII	Большой	Высокая	3156,3±84,87 1279,8±43,21	44,8±1,53 4,64±0,16	 <ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации
IX	Средний	Высокая	2877,7±94,41 1163,6±46,35	44,6±1,74 5,3±0,20	 <ul style="list-style-type: none"> ■ элементы ■ соединения ■ комбинации

В соревновательном периоде возможны и другие варианты мезоциклов. По мере приближения к соревнованию изменяется не только количественная сторона выполнения нагрузки, но и качественная. От гимнасток требуется стабильное и выразительное выполнение целых комбинаций. В связи с этим увеличивается психическая напряженность занятий.

Аналогичная тенденция наблюдается не только в индивидуальных, но и в групповых.

В предсоревновательном мезоцикле характерна тренировка по элементам (совершенствование индивидуальной техники) в парах (переброски, броски предметов), по соединениям, где отрабатываются синхронность работы, выполняются «черновые варианты» целых комбинаций (2-3 за занятие). В соревновательном мезоцикле целые комбинации выполняются по 7-12 раз в день (при двухразовых тренировках 5-7 раз в основном занятии, 2-5 – в дополнительном), а также продолжается совершенствование отдельных, наиболее сложных соединений.

Для переходного периода характерным является восстановительно-поддерживающий мезоцикл с «мягким» тренировочным режимом, с использованием эффекта «переключения» для исключения монотонности в тренировке.

Мероприятия, содействующие оптимальному течению восстановительных процессов, восстановительно-разгрузочные мезоциклы применяются внутри периода основных соревнований (между соревновательными мезоциклами) т.е. промежуточные.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для художественной гимнастики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Таблица № 7

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для женщин					
1	Общая физическая подготовка (%)	40	10	4	2
2	Специальная физическая подготовка (%)	22	20	12	10
3	Участие в соревнованиях (%)	2	4	6	8

4	Техническая подготовка (%)	30	56	65	67
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская подготовка (%)	-	-	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	7	8	8
Для мужчин					
1	Общая физическая подготовка (%)	40	10	8	6
2	Специальная физическая подготовка (%)	22	22	20	20
3	Участие в соревнованиях (%)	2	4	5	6
4	Техническая подготовка (%)	30	54	54	55
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская подготовка (%)	-	-	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	7	8	8

Годовой учебный тематический план подготовки (для женщин)

№ п/п	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 трёх лет		Свыше трёх лет	До трёх лет		Свыше трёх лет	До трёх лет		Свыше трёх лет						
	Недельная нагрузка в часах			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			3 часа			4 часа								
	4,5	5	6	6	8	12	13	14	16	18	20	22	24	24	32			
	2 часа			2 часа			3 часа			3 часа			4 часа					
	от 12 до 24 человек			от 12 до 24 человек			от 5 до 10 человек			от 5 до 10 человек			от 2 до 4 человек			от 1 до 2 человек		
1.	92	103	124	124	166	38	40	44	50	58	42	46	50	14	18			
2.	48	52	60	60	84	124	135	148	168	190	126	140	152	160	222			
3.	6	6	8	8	9	24	26	30	34	38	84	92	100	100	134			
4.	70	78	94	94	124	368	400	424	487	546	662	728	796	822	1090			
5.	3	3	4	4	5	7	7	8	9	10	11	12	13	13	17			
6.	3	3	4	4	5	7	7	8	9	10	11	12	13	13	17			
7.	3	3	4	4	5	7	7	8	9	10	11	12	13	13	17			
8.	3	6	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			
9.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	6	6	7	9			

	10.		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	7	6	8	
	Судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	3	4	20	22	24	28	32	37	41	44	45	62			
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	4	5	20	23	25	29	33	36	40	45	46	61			
	Всего часов в год	234	260	312	312	416	624	676	728	832	936	1040	1144	1248	1248	1664	1248	1664	

Годовой учебный тематический план подготовки (для мужчин)

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки													Этап высшего спортивного мастерства				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства								
	До года		Свыше года	До трёх лет		Свыше трёх лет	До трёх лет		Свыше трёх лет	До трёх лет		Свыше трёх лет	До трёх лет		Свыше трёх лет			
	Недельная нагрузка в часах			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			Недельная нагрузка в часах			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			Недельная нагрузка в часах					
	2 часа			2 часа			3 часа			3 часа			4 часа			4 часа		
	от 12 до 24 человек			от 12 до 24 человек			от 5 до 10 человек			от 5 до 10 человек			от 2 до 4 человек			от 1 до 2 человек		
1.	92	103	124	124	166	62	68	73	50	58	94	102	112	88	132	Общая физическая подготовка		
2.	48	52	60	62	84	156	168	180	168	190	204	226	248	248	332	Специальная физическая подготовка		
3.	6	6	8	8	9	23	25	27	34	38	42	46	50	74	82	Участие в соревнованиях		
4.	70	78	94	92	124	312	338	364	487	546	572	630	686	914	914	Техническая подготовка		
5.	3	3	4	4	5	7	7	8	9	10	11	12	13	17	17	Тактическая подготовка		
6.	3	3	4	4	5	7	7	8	9	10	11	12	13	17	17	Теоретическая подготовка		
7.	3	3	4	4	5	7	7	8	9	10	11	12	13	17	17	Психологическая подготовка		
8.	3	6	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	Контрольные		

	мероприятия (тестирование и контроль)																		
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	3	4	3	4	3	4	20	23	25	28	32	37	41	45	45	45	63
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	4	5	4	5	21	24	26	29	33	38	42	46	46	46	64
	Всего часов в год	234	260	312	312	416	312	624	676	728	832	936	1040	1144	1248	1248	1248	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастами и гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств гимнастов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям и товарищам.

Цели:

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита обучающихся формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состоятельности, увеличение степени самостоятельности обучающихся и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодёжной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Таблица № 10

Годовой календарный план воспитательной работы

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

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

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

Календарный план воспитательной работы по месяцам

Таблица № 11

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
СЕНТЯБРЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Участие в субботниках.		
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!».		
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований.	НП, УТ	Ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ПДД».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков обучающихся». Выбор родительского актива.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Вот она, такая моя родина большая».	Все	Тренеры-преподаватели
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
ОКТАБРЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа: «Дисциплина и дисциплинированность. Я иду на тренировку».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
	2. Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе».		
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены».	НП, УТ	Ст. инструктор-методист
Безопасная	1. Беседа «Пиво и пивной	Все	Тренеры-

жизнедеятельность	алкоголизм».		преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Токсикомания среди подростков».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями		
Патриотическое воспитание	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
НОЯБРЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам». ГТО.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Эстетическое Воспитание Развитие творческого мышления	1. Беседа: «Мои предки в труде и в бою».	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
	2. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте».		
Патриотическое воспитание	1. Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
ДЕКАБРЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Открытые турниры по культивируемым видам спорта, посвященных Всемирному Дню	НП, УТ	Тренеры-преподаватели

	борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков».		
Нравственное воспитание	2. Дружеская встреча между детьми, по причине болезни «Улыбка – лучшее лекарство».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Спортивные выступления на празднике «Новый год».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Правила поведения на тренировках в спортивном зале».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
ЯНВАРЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа с детьми по профилактике суицида: «Развитие личности в подростковом возрасте».	УТ, ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Выставка рисунков «Спор в нашей жизни».	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа о вреде наркотиков.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей».	НП	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		

Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
ФЕВРАЛЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Месячник военно-патриотической работы.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание Развитие творческого мышления	1. Беседа: «Творческие люди России».	УТ, ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении Неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа: «Меры предосторожности и правила поведения на льду».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как заметить надвигающийся суицид».	УТ, ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
МАРТ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа: «Моральный кодекс спортсмена».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Участие во внутришкольных мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа о вреде курения	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по правилам преподаватели безопасности для спортсменов в зале художественной гимнастики.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Тревожность и её влияние на развитие личности».	УТ, ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-

	2. Индивидуальные беседы с родителями		методист
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
АПРЕЛЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Участие в городских и в школьных субботниках.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание Развитие творческого мышления	1. Проведение месячника профилактики суицидального поведения.	НП	Тренеры-преподаватели
	2. Всемирный день здоровья.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа: «Первая помощь пострадавшему при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	УТ, ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
МАЙ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Участие в митинге и параде в честь Дня Победы.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Нравственное воспитание Развитие творческого мышления	1. Участие в демонстрации трудящихся.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «Правила поведения при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа: «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».		
Работа с родителями	1. Итоговое родительское собрание, посвященное	Все	Тренеры-преподаватели,

	окончанию учебного года. 2. Дни открытых дверей для родителей.		ст. инструктор-методист, директор
Инструкторская и судейская практика	1. Приобретение навыков судейства на внутришкольных соревнования	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
ИЮНЬ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Участие в уборке мест занятий и прилегающих территорий.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседы «Люблю родной край»	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Кросс «Мы за здоровый образ жизни».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Мероприятия на летних оздоровительных лагерях. Спортивные и подвижные игры.	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время.	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
Инструкторская и судейская практика	1. Приобретение навыков судейства на внутришкольных соревнования	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели
АВГУСТ			
Трудовое воспитание Здоровьесбережение	1. Установление расписания дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренер-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Полезным быть своей стране».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание Развитие творческого мышления	1. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	НП, УТ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа: «Оказание первой доврачебной помощи».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта.		

Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
Профориентационная деятельность	1. Проведение открытых уроков, помощь младшим разрядам на соревнованиях. Практика судейства	ССМ, ВСМ	Тренеры-преподаватели

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

Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. (по другим данным - значительно раньше) и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг — это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время, вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов.
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.
- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При реализации настоящей программы необходимо:

- формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;
- обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;
- создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;
- обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Спортивной школе разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещённых в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию.
- Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список».
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет нечетырехлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и

реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение курса дистанционного обучения «Ценности спорта» для детей в возрасте от 7 до 13 лет.	1 раз в год	Прохождение курса в январе текущего года на сайте РусАда. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей Пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение курса дистанционного обучения «Ценности спорта» для детей в возрасте от 7 до 13 лет и (или) курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов.	1-2 раза в год	Прохождение курса в январе текущего года на сайте РусАда. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей Пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов.	1-2 раза в год	Прохождение курса в январе текущего года на сайте РусАда. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура Допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	----------------	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими девочками. Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.

2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.

3. Знать правила соревнований, систематически 4–6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.

4. Получить звание «Юный спортивный судья», «Спортивный судья».

Таблица № 13

Примерное содержание тренерско-инструкторской практики.

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки				Группы ССМ	Группы ВСМ
	1	2	3	4-5		
Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	-	-	+	+	+	-
Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции).	-	+	+	+	+	+
Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории художественной гимнастики.	-	-	-	-	+	+
Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнасткам своей группы.	-	-	-	+	+	+
Шефство над одной-двумя спортсменками-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики	-	-	-	+	+	-
Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками	-	-	-	-	+	+
Самостоятельная работа в качестве	-	-	-	-	+	+

инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике.						
---	--	--	--	--	--	--

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, привлечения спортсменок к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (таблица № 14).

Гимнастки должны принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для гимнасток этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица № 14

Примерное содержание подготовки судей по спорту.

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки				Группы ССМ	Группы ВСМ
	1	2	3	4-5		
Понятие о десятибалльной системе оценки гимнастических упражнений.	+	-	-	-	-	-
Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении.	+	+	+	+	+	+
Классификация ошибок.	+	+	-	-	-	-
Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания).	+	+	+	+	+	+
Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей.	-	+	+	+	+	+
Классификация ошибок и сбавки.	-	-	+	+	+	+
Судейские бригады, группы судей.	-	-	-	+	+	+
Судьи по Трудности, Артистизму и Исполнению.	-	-	-	+	+	+
Судейство соревнований по СФП.	-	-	+	+	+	+
Судейство первенств СШ среди групп начальной подготовки (3-2 юн. разряды).	-	-	-	+	+	+
Судейство на школьных соревнованиях в качестве судей по Трудности, Артистизму и Исполнению.	-	-	-	+	+	+
Обучение записи упражнения с помощью символов.	-	-	-	+	+	+

Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство районных и городских соревнований.	-	-	-	-	+	+
---	---	---	---	---	---	---

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих художественной гимнастке вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приёмы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию

- восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист.

Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (тёплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микро- и макроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями;
- лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных, спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 15

Возрастные особенности

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
6-7 лет	Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для	

	начала регулярных занятий спортом	
	1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и не устойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
	2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости
	3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений.
	4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны	Нагрузки должны быть небольшого объёма, умеренной интенсивности и носить дробный характер
	5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика — до 15 мин	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено
	6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой
	7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров
7–11 лет	Развитие в младшем школьном возрасте идёт относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие	
	1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств	Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты
	2. Значительного развития достигает кора головного мозга, II сигнальная система, слова имеют все большее значение	Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы
	3. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения	В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объёме

11–15 лет	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желёз внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма	
	1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры	Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки
	2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств	Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Необходимо больше терпения и упорства.
	3. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.
	4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям	Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.
15–18 лет	Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов.	

Медицинские контроль

Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- электрокардиографическое исследование;
- клинический анализ крови и мочи;
- обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

В задачи медицинского обеспечения входят:

- диагностика спортивной пригодности ребёнка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния;
- контроль переносимости нагрузок в занятии;
- оценка адекватности средств и методов в процессе ТС (тренировочных сборов);

- санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания гимнасток;
- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменок в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий, а именно:

- организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за гимнастками;
- проведение профилактических, и лечебных мероприятий;
- текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий;
- проведение с юными гимнастками бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Все поступающие в СШ дети представляют справку от спортивного врача городской, областной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все спортсменки должны пройти углубленное обследование. Кроме этого, повторные этапные обследования (ЭО) проводятся до начала и в конце ТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют гимнастки, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т. п.) в динамике их развития с учётом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных гимнасток на тренировках и соревнованиях. Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям.

Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить профилактическое лечение – давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж, направлять спортсменов к специалистам для санации очагов хронической инфекции.

Таблица № 16

Формы медико-биологического контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, ЭКГ, анализы крови и мочи
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений - травм и заболеваний.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению

	2.Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3.Оценка функциональной подготовленности после определённого этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, ЭКГ, анализы
Текущее	1.Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок. 2.Выявление отклонений в состоянии здоровья и назначение своевременных лечебно-профилактических мероприятий	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, теплинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед отделением художественной гимнастики в процессе подготовки гимнасток невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных 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 чёткого 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 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: тёплый, 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 ребёнка на предстоящую работу, научить его саморегуляции помогут расслабляющие упражнения, данные в системе «Расслабление по контрасту с напряжением».

Применение физических средств восстановления в тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов.

Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т. е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

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

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

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

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке или ко второй половине игрового дня) за счёт 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 счёт 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.

Таблица № 17

Технологические режимы физических средств восстановления, используемые в соревновательном периоде подготовки гимнасток

Физические средства восстановления	Технологические режимы	
	Вариант-1	Вариант-2
Ручной массаж	Работа выполняется на мышцах и соединительнотканых структурах с использованием приёмов: поглаживание, выжимание, вибрация от 1,5 до 2 мин, растирание от 1 до 2 мин., разминание на мышцах от 2 до 6 мин.	Преимущественное воздействие на соединительнотканную структуру с использованием приёмов: поглаживание, выжимание, вибрация от 1,5 до 2 мин., разминание от 2 до 6 мин. на рабочем сегменте
Гидровоздействия	Давление воды на уровне порога болевой чувствительности (1,3-2,5 атм.), время воздействия – до появления эритемы на массируемом сегменте, температура воды 20°C, продолжительность сеанса - 15-17 мин.	Давление воды на уровне болевой чувствительности (1,3–2,5 атм.), время воздействия – до появления эритемы на массируемом сегменте, температура воды 38-40°C, продолжительность сеанса 15-17 мин.
Вибровоздействия	Вибромассаж области спины в сочетании с вибростимуляцией от 10-30 с на верхних и от 15-40 с - нижних конечностях.	
Термовоздействия		Температура воздуха 70-90°C, отн. влажность – 10-15 %, выполняется в 2 захода в сауну до обильного потоотделения и первых неприятных ощущений

		(5-12 мин.)
	Тонизирующая направленность	Релаксирующая направленность

Физические средства восстановления в течение дня при наличии двух тренировок могут выглядеть следующим образом (Рис. 3)



Рис. 1. Использование физических средств восстановления в режиме тренировочного дня на этапе предсоревновательной подготовки.



- физические средства восстановления тонизирующей направленности;



- физические средства восстановления релаксирующей направленности.

Таблица № 18

Организация восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям и во время лагерных сборов

Время применения	Мероприятия
Перед тренировками	Самомассаж
	Витамин С + 20-30 мл шиповника
	Установка на тренировку, положительный фон
	Самонастройка
Во время тренировки	Рациональное построение тренировочного занятия
	Разнообразие средств и методов тренировки
	Адекватные интервалы отдыха
	Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекция
	Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы
	Идеомоторная тренировка
	Спортивные напитки
После зарядки или	Непродолжительный контрастный душ

утренней тренировки	Лёгкий массаж, самомассаж, растирание болезненных участков
	Витамины (во время завтрака)
	Непродолжительная беседа или теоретическое занятие
	Активный или пассивный отдых, прогулка на воздухе, экскурсия, слушание музыки
После 1-й тренировки (день)	Тёплый душ
	Общий массаж
	Кислородотерапия
	Поливитамины (во время обеда)
После 2-й тренировки (вечер)	Дневной сон
	Успокаивающий душ или ванна
	Расслабляющий массаж
	Психорегулирующая тренировка
	Поливитамины, глюконат кальция (во время ужина)
	Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия
2 раза в неделю	Ночной сон
	Баня (паровая или сауна)
	Свободное плавание в бассейне
1 раз в неделю	Кратковременное УФО или солярий
	День профилактического отдыха

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

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

III. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки (6–7 лет)

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

3.1.2. На учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) (8–11 лет)

1. повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2. изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
3. соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
4. изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
5. овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
6. изучить антидопинговые правила;
7. соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
8. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
9. принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
10. принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
11. получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства (12–20 лет)

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства (15 лет и старше)

1. совершенствовать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2. соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
3. выполнить план индивидуальной подготовки;
4. знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
5. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
6. принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
7. показать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «мастер спорта России» или выполнить нормативы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
8. достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации
9. демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов упражнений. Перечня тестов и (или) вопросов по видам

подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результата обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

- личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «художественная гимнастика», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

- спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

- соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика», отображены в таблице № 19.

Таблица № 19

Влияние физических качеств на результативность гимнастки

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

Под *быстротой* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость

одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Под *координацией* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы её проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица № 20

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА».

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2	«Колечко» в положении лёжа 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 её стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.		«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1	«Мост» из положения лёжа	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 2–5 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 бёдер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1–3 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4–6 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7–10 см.
2.6	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.
2.7	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперёд	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«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, стопы 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 90° , сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнить поочерёдно одной и другой рукой	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой, 1–2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;

			«2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1	Наклон вперёд из положения стоя до касания пола руками	балл	«5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удержать 3 с; «4» - касаться пола при покачивании, ноги прямые; «3» - не достаёт до пола до 5–10 см; «2» - не достаёт до пола до 10–20 см.
3.2	Исходное положение – лёжа на животе. Положение «прогнувшись»	балл	«5» - 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «4» - 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «3» - 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» - 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счёт отведения ног.
3.3	Равновесие на одной ноге, другая согнута, прижата носком к колену, руки в стороны	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.
3.4	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	«5» - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «3» - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1	Наклон вперёд из положения стоя до	балл	«5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удержать 3 с;

	касания пола руками		«4» - касаться пола при покачивании, ноги прямые; «3» - не достаёт до пола до 5–10 см; «2» - не достаёт до пола до 10–20 см.
4.2	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине	балл	«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» - небольшое отклонение от формы; «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45° , руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение плеч от вертикали более 45° , форма удерживается.
4.3	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» - с небольшим поворотом бёдер внутрь; «3» - с небольшим поворотом бёдер внутрь, прогибом в поясничном отделе туловища; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см.
4.4	Наклон вперёд в положении сидя ноги врозь, руки вперёд. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» - в наклоне вперёд грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; «2» - расстояние от груди до пола 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - удержание равновесия в течение 6 с; «4» - удержание равновесия в течение 4 с; «3» - удержание равновесия в течение 2 с; «2» - удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).
4.6	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнить поочередно одной и другой рукой	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» - вращение полусогнутой рукой вращение рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7	5 прыжков на двух ногах	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи

	через скакалку с вращением её вперёд		опущены; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» - все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8	Исходное положение – упор лёжа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с).	балл	«5» - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9	Вис «углом» и вися на гимнастической стенке	балл	«5» - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90° ; «4» - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90° ; «3» - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90° , ноги незначительно согнуты; «2» - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90° , ноги согнуты;

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Таблица № 21

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА».

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захватом 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» - расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см с поворотом бёдер внутрь.
1.2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бёдер 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 бёдер внутрь.
1.3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперёд 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 положение рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положение рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положение рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положение рук.
1.4	Из положения лёжа на спине, ноги вперёд, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
1.5	Из положения лёжа на животе, руки вперёд, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника

			вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходит до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника не доходит до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд 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 прыжками с одним вращением.
1.7	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноимённой рукой «в кольцо». То же с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.
1.8	Равновесие на одной ноге, другая вперёд; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельна полу; «1» - нога параллельна полу, с заворотом бёдер.
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, приводящим 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	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;

	вверх, ловля левой с вращением. То же с 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.
2. Для мальчиков			
2.1	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» - таз и туловище повёрнуты в сторону сзади находящейся ноги; «1» - таз и туловище повёрнуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.
2.2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бёдер 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 бёдер внутрь.
2.3	Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более; «4» - расстояние ниже уровня скамейки 8–9 см; «3» - расстояние ниже уровня скамейки 5–7 см; «2» - расстояние ниже уровня скамейки 3–4 см; «1» - расстояние ниже уровня скамейки 0–2 см.
2.4	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине	балл	«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» - небольшое отклонение от формы; «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45° , руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45° , форма удерживается; «1» - форма определяется, не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.
2.5	Прогибы назад из	балл	«5» - 9 раз прогнуться выше 45° , ноги

	положения лёжа на животе, рук согнуты за головой (за 10 с)		вместе; «4» - 8 раз прогнуться выше 45° , ноги и руки слегка разведены; «3» - 7 раз прогнуться выше 45° , ноги и руки слегка разведены; «2» - 6 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу ноги и руки слегка разведены; «1» - 5 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу с разведёнными и согнутыми ногами.
2.6	Упражнение «Складка-книжка» из положения лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближённого к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	балл	«5» - 10 раз; «4» - 9 раз; «3» - 8 раз; «2» - 7 раз; «1» - 6 раз.
2.8	Исходное положение – упор лёжа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)	балл	«5» - 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» - 6 раз руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» - 4 раза руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» - 3 раза руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног; «1» - 2 раза руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.
2.9	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд за 10 с	балл	«5» - 13 раз; «4» - 11 раз; «3» - 9 раз с дополнительными 1–2 прыжками с одним вращением; «2» - 7 раз с дополнительными 3–4 прыжками с одним вращением; «1» - 5 раз с 6 и более прыжками с одним вращением.
2.10	Лазание по канату с помощью ног (без учёта времени)	балл	«5» - 5 метров; «4» - 4 метра; «3» - 3 метра; «2» - 2 метра; «1» - 1 метр.
2.11	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка»,	балл	«5» - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень

	свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперёд – в стороны, удерживать 5 с		горизонталь и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, рука вперёд – в стороны; «4» - сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; «3» - сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45° , недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45° , недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «1» - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.12	Фиксация стойки на руках на полу	балл	«5» - фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансирующих движений; «4» - фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансирующими движениями в тазобедренных суставах; «3» - фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансирующими движениями в суставах ног и туловища; «2» - кратковременная (1с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия; «1» - кратковременная (1с) фиксация стойки, положение тела – прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.
2.13	Исходное положение – стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360° («шене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска – 1,5-2 роста)	балл	«5» - 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой 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 вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном

			положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга;
2.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	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 уровень;
- 3,4–3,0 - ниже среднего;
- 2,9–0,0 - низкий уровень.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ
РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА».**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захватом 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 бёдер 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 бёдер внутрь.
1.3	Наклон назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170 ⁰ –180 ⁰ , боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноимённой ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноимённой ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноимённой ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноимённой ноги, небольшое разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰ ; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноимённой ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰ .
1.4	Из положения «лёжа на	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения

	спине», ноги вперёд, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с		при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз
1.5	Из положения «лёжа на животе, руки вперёд, параллельно друг другу», 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 доходит до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника не доходит до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд 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 разноимённой рукой «в кольцо». Тоже 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° , линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180° , линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда близко к 175° – 160° , грудной отдел отклонён от вертикали; «2» - амплитуда близко к 160° – 145° , туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145°
1.9	Равновесие в стойке на полупальцах, другая вперёд-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - амплитуда 180° и более, туловище близко к вертикально; «4» - амплитуда близко к 180° , туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160° – 145° ; «2» - амплитуда 135° , на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135° , на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10	Переворот вперёд с	балл	«5» - демонстрация шпагата в трёх фазах

	правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левый. То же с другой ноги		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°.
1.11	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левый. То же с другой ноги	балл	«5» - фиксация шпагата в трёх 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°.
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 полупальцах; «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 с другой рукой	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах, с незначительным отклонением туловища от вертикали; «3» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и перемещения в границах круга; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и перемещения в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.
1.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
2. Для юниоров			
2.1	Шпагаты с правой и левой	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым

	ноги		<p>бедром без поворота таза;</p> <p>«4» - расстояние от пола 1–5 см;</p> <p>«3» - расстояние от пола 6–10 см;</p> <p>«2» - расстояние от пола 10–15 см, ноги выпрямлены;</p> <p>«1» - расстояние от пола 10–15 см, ноги согнуты.</p>
2.2	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» - сед, ноги в стороны;</p> <p>«4» - с небольшим поворотом бёдер 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 бёдер внутрь.</p>
2.3	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине	балл	<p>«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены;</p> <p>«4» - небольшое отклонение от формы;</p> <p>«3» - отклонение плеч от вертикали не более 45°, руки и ноги слегка согнуты;</p> <p>«2» - отклонение от вертикали более 45°, форма удерживается;</p> <p>«1» - форма определяется, не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.</p>
2.4	Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	<p>«5» - расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более;</p> <p>«4» - расстояние ниже уровня скамейки 10–11 см;</p> <p>«3» - расстояние ниже уровня скамейки 8–9 см;</p> <p>«2» - расстояние ниже уровня скамейки 5–7 см;</p> <p>«1» - расстояние ниже уровня скамейки 0–4 см.</p>
2.5	Упражнение «Складка-книжка» из положения лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	<p>Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближённого к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена:</p> <p>«5» - 12 раз;</p> <p>«4» - 11 раз;</p> <p>«3» - 10 раз;</p> <p>«2» - 9 раз;</p> <p>«1» - 8 раз.</p>
2.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	балл	<p>«5» - 20 раз;</p> <p>«4» - 18 раз;</p> <p>«3» - 16 раз;</p> <p>«2» - 14 раз;</p> <p>«1» - 12 раз.</p>
2.7	В висе на шведской стенке – поднимание ног до угла	балл	<p>«5» - 6 раз поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки и 2 раза выше</p>

	180 ⁰ , 8 раз		горизонтали; «4» - 5 раз поднять ноги до угла 180 ⁰ , до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» - 4 раза поднять ноги до угла 180 ⁰ , до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали; «2» - 3 раза поднять ноги до угла 180 ⁰ , до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «1» - 8 раз выше горизонтали.
2.8	Из исходного положения из положения лёжа на животе – прогибы назад, рук согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5» - 10 раз прогнуться выше 45 ⁰ , ноги вместе; «4» - 9 раз прогнуться выше 45 ⁰ , ноги и руки слегка разведены; «3» - 8 раз прогнуться выше 45 ⁰ , ноги и руки слегка разведены; «2» - 7 раз прогнуться до 45 ⁰ по отношению корпуса к полу ноги и руки слегка разведены; «1» - 6 раз прогнуться до 45 ⁰ по отношению корпуса к полу с разведёнными и согнутыми ногами.
2.9	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперёд – в стороны, удерживать 5 с	балл	«5» - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, рука вперёд – в стороны; «4» - сохранение равновесия 4–5 с, форма с небольшими отклонениями; «3» - сохранение равновесия 3–4 с, нога на уровне не ниже 45 ⁰ , недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 ⁰ , недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «1» - сохранение равновесия 2 с, серьёзные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.10	Прыжок с поворотом на 720 ⁰ градусов, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	«5» - прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга; «4» - прыжок с незначительными отклонениями от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга; «3» - прыжок с отклонениями от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены,

			<p>приземление одно ногой за линию круга; «2» - прыжок с отклонениями от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга; «1» - прыжок с отклонениями от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.</p>
2.11	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок Фиксация стойки на руках на полу	балл	<p>«5» - выполняется слитно и энергично, за счёт максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полёта и высотой отскока; «4» - выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»; «3» - выполняется слитно, но с потерей темпа, слабое отталкивание прямыми руками, полётная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»; «2» - выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, слабое отталкивание прямыми руками, полётная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»; «1» - выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полётная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя».</p>
2.12	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд за 10 с	балл	<p>«5» - 38–39 раз; «4» - 36–37 раз; «3» - 34–35 раз; «2» - 31–33 раза; «1» - 29–30 раз.</p>
2.13	Исходное положение стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперёд за 10 с	балл	<p>«5» - 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа; «4» - 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; «3» - 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками; «2» - 7 раз, отклонения движений булавами</p>

			от плоскости, потеря равновесия, незначительная, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; «1» - 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия.
2.14	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	«5» - 9 бросков, точное положение звеньев тела, без потери темпа; «4» - 7 бросков без выхода из круга и перемещений; «3» - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «2» - 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска с выходом за границы круга.
2.15	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивные разряды – «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 уровень;
- 3,4–3,0 - ниже среднего;
- 2,9–0,0 - низкий уровень.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ
РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА».**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
1.1	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бёдер 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 бёдер внутрь.
1.2	Наклон назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170 ⁰ –180 ⁰ , боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноимённой ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноимённой ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноимённой ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноимённой ноги, небольшое разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰ ; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноимённой ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰ .
1.3	Из положения «лёжа на спине», ноги вперёд, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 15 раз; «4» - 14 раз; «3» - 13 раз; «2» - 12 раз; «1» - 11 раз

1.4	Из положения «лёжа на животе, руки вперёд, параллельно друг другу», 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 доходит до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника не доходит до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.5	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд за 10 с	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раза; «2» - 13 раза; «1» - 12 раза.
1.6	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноимённой рукой «в кольцо». То же с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 8 с; «4» - сохранение равновесия 7 с; «3» - сохранение равновесия 6 с; «2» - сохранение равновесия 5 с; «1» - сохранение равновесия 4 с.
1.7	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке	балл	«5» - амплитуда более 180° , туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180° , туловище незначительно отклонено от горизонтали; «3» - амплитуда близко к 175° - 160° , туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160° - 145° , туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145° , туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8	После выполнения 5 кувырков вперёд 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 незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160° - 145° , на низких полупальцах; «2» - амплитуда 135° , на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135° , на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9	Переворот вперёд с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левый. То же с	балл	«5» - демонстрация шпагата в трёх фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;

	другой ноги		«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 полупальце 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	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.
2. Для мужчин			
2.1	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола 1–5 см; «3» - расстояние от пола 6–10 см.
2.2	Исходное положение – поперечный шпагат. Наклон вперёд. Фиксация положения 10 счётов	балл	«5» - сед, угол в ногах 180° , в наклоне спина прямая, ноги выпрямлены, руки в стороны; «4» - не выполнение одного из критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 160° ; «3» - не выполнение двух из критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 140° .
2.3	Подтягивание в висе на	балл	«5» - 10 раз;

	перекладине (или шведской стенке)		«4» - 8 раз; «3» - 6 раз; «2» - 4 раз; «1» - 2 раз.
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	балл	«5» - 20 раз; «4» - 18 раз; «3» - 16 раз; «2» - 14 раз; «1» - 12 раз.
2.5	В висе на шведской стенке – поднятие ног до угла 180°	балл	5» - 10 раз поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки; «4» - 7 раз поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» - 5 раз поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «2» - 3 раза поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки и 7 раз выше горизонтали; «1» - 2 раза поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки и 8 раз выше горизонтали;
2.6	Исходное положение - сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м	балл	«5» - преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа; «4» - преодоление 4 м каната; «3» - преодоление 3 м каната; «2» - преодоление 2 м каната; «1» - преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа.
2.7	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд за 10 с	балл	«5» - 40 раз; «4» - 38–39 раз; «3» - 35–37 раз; «2» - 33–34 раза; «1» - 31–32 раз.
2.8	Сальто назад с места, толчком двумя ногами, стоя в квадрате 50*50 см	балл	«5» - чёткая форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги без схождения с места; «4» - чёткая форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком, не покидая пределы квадрата (касание линии стопой считается нахождением в квадрате); «3» - нечёткая, не фиксированная форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком за пределы квадрата (одной или двумя

			стопами); «2» - нечёткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией квадрата); «1» - нечёткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или без за пределы квадрата).
2.9	Стоя в круге диаметром 1 метр, бросок палки с последующим выполнением прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 360 ⁰ и ловля палки	балл	«5» - 9 бросков, точное положение звеньев тела, без потери темпа; «4» - 7 бросков без выхода из круга и перемещений; «3» - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «2» - 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска с выходом за границы круга.
2.10	Исходное положение - основная стойка. Жонглирование булавами одной рукой, не сходя с места	балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела; «4» - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали; «3» - 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более 1 шага.
2.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивные разряды – «мастер 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 уровень;
- 3,4–3,0 - ниже среднего;
- 2,9–0,0 - низкий уровень.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Система спортивного отбора включает:

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

С учётом специфики вида спорта «художественная гимнастика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями её называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учётом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает – 20-30% общего объёма работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объём работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объём работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объём упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объём работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «художественная гимнастика» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учёт информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «художественная гимнастика».

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

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «художественная гимнастика» на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

Примерная рабочая программа этапа начальной подготовки тренера-преподавателя МБОУ ДО КГО СШ г. Костомукша

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Отделение (вид спорта): художественная гимнастика

Группа, этап подготовки: НП до года обучения, НП свыше года обучения

Сроки реализации программы: 2-3 года

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной осанки.

2. Развитие физических способностей и физических качеств.
3. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов: равновесий, прыжков и поворотов, и работы с предметом: скакалка, обруч, мяч и булавы.
4. Развитие специфических качеств (танцевальности, музыкальности, выразительности и артистичности и красоты движений).
5. Формирование устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой.

Таблица № 24

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП до года обучения
4,5 часа в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	6	7	7	8	7	8	9	8	92
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5	48
Участие в соревнованиях				1	1	1	1	1	1				6
Техническая подготовка	6	6	6	6	4	5	6	6	5	6	7	7	70
Тактическая подготовка	1			1			1						3
Теоретическая подготовка		1			1			1					3
Психологическая подготовка			1			1			1				3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1								1	1			3
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия			1			1			1				3
Восстановительные мероприятия				1			1			1			3
Общее количество часов в год	20	19	20	21	14	19	20	20	20	20	21	20	234

Таблица № 25
Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП до года обучения
5 часов в неделю

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	6	8	9	9	8	9	9	9	103
Специальная физическая подготовка	4	5	4	5	3	5	4	5	3	5	4	5	52
Участие в соревнованиях				1	1	1	1	1	1				6
Техническая подготовка	6	7	7	6	5	6	6	7	6	7	8	7	78
Тактическая подготовка	1			1			1						3
Теоретическая подготовка		1			1			1					3
Психологическая подготовка			1			1			1				3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3								3				6
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия			1			1				1			3
Восстановительные мероприятия				1			1				1		3
Общее количество часов в год	23	22	22	23	16	22	22	23	22	22	22	21	260

Таблица № 26

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы НП до года обучения
6 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	11	10	11	11	8	10	10	11	10	10	11	11	124
Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	3	5	5	6	5	5	5	5	60
Участие в соревнованиях					1	1	2	2	2				8
Техническая подготовка	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8	9	7	94
Тактическая подготовка	1			1			1			1			4
Теоретическая подготовка		1			1			1			1		4
Психологическая подготовка			1			1			1			1	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2			2					2	1			7
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия			1			1			1			1	4
Восстановительные мероприятия				1			1			1			3
Общее количество часов в год	27	25	26	27	21	26	27	27	29	26	25	26	312

Таблица № 27
Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НШ свыше года обучения
6 часов в неделю

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	11	10	11	11	8	10	10	11	10	10	11	11	124
Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	3	5	5	6	5	5	5	5	60
Участие в соревнованиях					1	1	2	2	2				8
Техническая подготовка	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8	9	7	94
Тактическая подготовка	1			1			1			1			4
Теоретическая подготовка		1			1			1			1		4
Психологическая подготовка			1			1			1			1	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2			2					2	1			7
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия			1			1			1			1	3
Восстановительные мероприятия				1			1			1			4
Общее количество часов в год	27	26	26	27	22	27	26	27	25	27	26	26	312

Таблица № 28

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП свыше года обучения
8 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	14	15	13	14	14	14	12	15	10	15	15	15	166
Специальная физическая подготовка	7	8	8	6	5	7	7	8	6	7	8	7	84
Участие в соревнованиях				1	1	2	2	1	2				9
Техническая подготовка	10	12	11	10	8	10	10	11	11	10	11	10	124
Тактическая подготовка	1		1		1		1			1			5
Теоретическая подготовка		1		1		1		1			1		5
Психологическая подготовка			1		1		1		1			1	5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия			1			1			1			1	4
Восстановительные мероприятия	1			1			1			1		1	5
Общее количество часов в год	36	36	35	36	30	35	34	36	34	34	35	35	416

Таблица № 29

Тематическое планирование на учебный год для групп НП, до года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов			Сроки освоения
		4,5	5	6	
1.	Общая физическая подготовка:	92	103	124	сентябрь-август
	Ходьба, виды ходьбы				
	Беговые перемещения				
	Строевые упражнения, ОРУ				
	Подвижные игры				
2.	Специальная физическая подготовка:	48	52	60	сентябрь-август
	Развитие быстроты, выносливости				
	Упражнения на развитие скорости, силовых качеств				
	Растяжка. Развитие силы мышц, спины, брюшного пресса				
3.	Спортивные соревнования	6	6	8	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	70	78	94	сентябрь-август
	Упражнения б/п: наклоны, махи, волны, повороты, прыжки, захваты, равновесия				
	Работа с предметами				
	Акробатика				
	Хореография				
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	12	сентябрь-август
	Гигиена, режим дня				
	Правила поведения и ТБ				
	Терминология в художественной гимнастике				
	История развития художественной гимнастики				
6.	Контрольные мероприятия	3	6	7	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	6	7	сентябрь-август
ИТОГО:		234	260	312	

Таблица № 30

Тематическое планирование на учебный год для групп НП, свыше года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов		Сроки освоения
		6	8	
1.	Общая физическая подготовка:	124	166	сентябрь-август
	Ходьба, виды ходьбы			
	ОРУ			
	Подвижные игры			
2.	Специальная физическая подготовка:	60	84	сентябрь-август
	Развитие быстроты, выносливости			
	Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации			
3.	Спортивные соревнования	8	9	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	94	124	сентябрь-август
	Элементы художественной гимнастики: прыжки, равновесия, повороты			
	Упражнения с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы			
	Акробатика			
	Хореография			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	15	сентябрь-август
	Гигиена, режим дня			
	Правила поведения и ТБ			
	Терминология в художественной гимнастике			
	История развития художественной гимнастики			
6.	Контрольные мероприятия	7	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	7	9	сентябрь-август
ИТОГО:		312	416	

Таблица № 31

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: НП до года обучения

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Хореография	Разучивание позиций I, II, III, IV, V. Терминология, история хореографии.
Акробатика	Перекаты на спине в группировке. Стойка на лопатках, кувырки вперёд, назад, боком. «Колесо».
Упражнения без предмета	Прыжки: касаясь, шагом на правую, левую ногу, наскок с двух ног касаясь на правую, левую ногу. Повороты: пассе, носок прижат к

	колону, с правой, левой ноги. Арабеск: нога прямая назад, руки в сторону. Элементы тела: шпагат на полу, руки на передней ноге, поворот на 360°, пережат из мостика назад. Равновесия: боковая нога в сторону, захват рукой пятки, стоя на правой, левой ноге, захват ноги в кольцо, руки возле ушей, правой, левой ногой.
Упражнения со скакалкой	Прыжки через скакалку вперёд, назад, скрестно, галоп в сторону, восьмёрки, манипуляции, бег через скакалку, вращение вперёд, назад

Таблица № 32

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: НП свыше года обучения

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Упражнение без предмета. Программа 2 юношеского разряда.	Состав упражнения без предмета: элементы движения тела: прыжки, равновесия, повороты, танцевальные дорожки. Прыжки толчком одной: касаясь, касаясь в кольцо, шагом, касаясь прогнувшись. Прыжки толчком двумя: касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, двумя в кольцо. Равновесия на полной стопе и на полупальце: пассе, с ногой вперёд на 90°, арабеск, аттитюд, кольцо с помощью, затяжка с прямой, равновесие в шпагат с ногой вперёд и в сторону, равновесие с ногой в сторону с наклоном корпуса с помощью и без, низкое равновесие с помощью и без. Повороты: в пассе, с ногой вперёд, арабеск, аттитюд, в кольцо с помощью, с ногой в сторону в шпагат. Танцевальные дорожки различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног.
Упражнение с обручем.	Состав упражнения с обручем имеет идентичное наличие элементов движений тела: равновесий, прыжков и поворотов. Работа предмета: каты, пережаты, вертушки на полу, вокруг кисти, головы, ног, вращения на различных частях тела: руках, ногах, голове, туловище, маленькие броски в горизонтальной плоскости, высокие броски: рукой, ногой, в горизонтальной, вертикальной плоскости, различные ловли обруча: ногой стоя, в ноги на полу со зрительным и без зрительного контроля.
Булавы	Разучивание вращений одной и двумя булавами, перебрасывание одной и двух булав на пол и на целый круг, отталкивания, пережаты по руке и по туловищу, мельницы, броски одной булавы, ловля булавы в одну и две руки.
Мяч	Разучивание пережатов по различным частям тела и по полу, обволакиваний, отбивов руками и различными частями тела от пола, отбивы от различных частей тела, броски мяча: одной и двумя руками, ловли мяча: в ноги на полу и на коленях, без зрительного контроля за головой и за спиной.
Скакалка	Совершенствование простых и скрестных прыжков, вращений скакалки в различных плоскостях. Разучивание двойных прыжков, прыжков вдвое сложенную скакалку, отбивов, эшапе, бросков: за два и один конец, ногой раскрытой и вдвое сложенной скакалки, ловли за один и два конца.

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Таблица № 33

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Первенства СШ	апрель, май учебного года	1-10 место
Выполнение 3 и (или) 2 юношеского разряда	учебный год	

Тренер-преподаватель: _____

Старший инструктор-методист: _____

Примерная рабочая программа учебно-тренировочного этапа

тренера-преподавателя МБОУ ДО КГО СШ г. Костомукша

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Отделение (вид спорта): художественная гимнастика

Группа, этап подготовки: до трёх лет (УТ-1, УТ-2, УТ-3) и свыше трёх лет (УТ-4, УТ-5)

Сроки реализации программы: 4-5 лет

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание. *Вспомогательные функции:* спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Развивать гибкость.
2. Развивать координационные способности.
3. Развивать скоростно-силовые способности.
4. Совершенствовать индивидуальную соревновательную программу.
5. Совершенствовать групповую соревновательную программу.

Таблица № 34
Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТ до трёх лет обучения
12 часов в неделю

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	38
Специальная физическая подготовка	11	10	12	10	7	11	12	9	7	12	11	12	124
Участие в соревнованиях		4		4		4	4	4	4				24
Техническая подготовка	31	32	31	31	25	30	31	32	30	32	32	31	368
Тактическая подготовка	1		1		1		1		1	1	1		7
Теоретическая подготовка		1		1		1		1		1	1	1	7
Психологическая подготовка	1		1		1		1		1		1	1	7
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	20
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	20
Общее количество часов в год	53	54	53	56	38	53	55	53	53	52	52	52	624