

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Петрозаводского городского округа
«Спортивная школа № 1»
(МУ ДО «СШ № 1»)

Принято на заседании
педагогического совета
«01» сентября 2023 г.



Утверждено
Директор МУ ДО «СШ № 1»
И.А. Загорских
«01» сентября 2023 г.

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
художественная гимнастика***

Срок реализации программы – 10 лет.

Составитель:
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
С.В. Кочкина.

г. Петрозаводск
2023

Содержание.

Общие положения.....	3
I. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
II. Система контроля.....	28
III. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика».....	52
IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	117
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	118

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (утвержден приказом Министерства спорта России от **15 ноября 2022 г. № 984**), Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 30 декабря 2020 г. № 517 – ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 марта 2019 г. № 187, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта художественная гимнастика - многоборье (номер-код 0520051611Б) и групповые упражнения – многоборье (номер-код 0520061611Б) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Пояснительная записка.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе: этапе начальной подготовки (далее - НП), тренировочном этапе (далее – Т), спортивного совершенствования (далее – ССМ), высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ); распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом 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 спортсменок, 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 приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой.
2. Развивать физические качества спортсменок.
3. Обучить основам техники и тактики художественной гимнастики.
4. Повышать уровень спортивной подготовленности гимнасток, участвовать в соревнованиях различного уровня.

Характеристика вида спорта:

Художественная гимнастика — это сложно-координационный 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 – вид спорта, в котором спортсменки используют различные танцевальные и гимнастические упражнения под музыку с предметом (обруч, мяч, булава, скалка, лента) либо без предмета. В групповых упражнениях спортсменки могут одновременно использовать два предмета, например, мячи и обручи. В последние годы на мировых первенствах проводятся соревнования только с предметами.

Все упражнения в художественной гимнастике выполняются под музыку, которую подбирают сами спортсменки, их тренер, а также аккомпаниатор (при наличии их в штатном расписании). Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача тренера состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнения придают им яркую динамическую структуру. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами. Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение – система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способности к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающие с определенной музыкой.

Выступления оцениваются по бальной шкале. Судьи ставят оценки за сложность, хореографию, артистизм и технику выполнения упражнений. Стоит отметить, что оценки в художественной гимнастике бывают крайне субъективными. Чтобы снизить субъективность оценок, международная федерация гимнастики каждые несколько лет меняют систему оценки выступления.

3. 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.

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

Данная Программа предназначена для подготовки спортсменок художественной гимнастики в группах начальной подготовки 2 года обучения (НП), тренировочных группах 5 лет обучения (ТГ), в группах совершенствования спортивного мастерства до 3-х лет обучения и в группах высшего спортивного мастерства.

Система спортивного отбора включает:

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

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными (особенности, связанные с признаком половой принадлежности) и возрастными особенностями развития спортсменок;

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.

Задачи деятельности по спортивной подготовке различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

Этап начальной подготовки.

На этап зачисляются лица, прошедшие спортивный отбор, выполнившие контрольные нормативы и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 6 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – 2 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта,

выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап:

Этап спортивной специализации. Группы формируются на конкурсной основе из лиц, проходящих спортивную подготовку, проявивших способности к художественной гимнастике, не имеющих медицинских противопоказаний, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке.

До 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации. Задачи подготовки - следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техниками художественной гимнастики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по художественной гимнастике, уточнение спортивной специализации.

Тренировочный этап свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки направлен на: совершенствование техники художественной гимнастики, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта, укрепление здоровья.

Этап совершенствование спортивного мастерства.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и контрольные испытания, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Предусматривается: повышение функциональных возможностей организма спортсмена; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных - соревнованиях; поддержание высокого уровня мотивации; сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и контрольно-переводные испытания по общей физической, специальной и технической подготовке, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России.

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

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

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
-------------------------------------	-------------------	----	---

4. Объем 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

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

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример педагогов, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота об обучающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнить установленные нормативные требования программы. В случае невыполнения этих требований они остаются в группе, соответствующей их подготовке, или получают рекомендации о смене специализации.

Чтобы лучше организовать педагогический процесс, в полной мере решать задачи воспитания, обучения, развития спортсменов, тренер использует разнообразные формы организации занятий. Основная форма организации учебного процесса по художественной гимнастике – спортивный урок. Он может включать в себя: все виды физической подготовки (общую, специальную, техническую, музыкальную), урок хореографии, работу над техникой исполнения основных фигур, согласно классификационной программы, подготовку показательных выступлений, теоретическую подготовку, психологическую подготовку, различные виды соревновательной деятельности, игры.

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать цикличность основных и промежуточных стартов.

Основными формами тренировочной работы по художественной гимнастике являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (ли длительности применения упражнений), изменение ритма или ритма, изменения исходного положения; условия форм движения; применение дополнительных отягощений и использование различных условий внешней среды. Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности обучающихся, рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнения и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды тренировочного года, и в особенности в подготовительном и переходном.

Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными акробатическими упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо изменять продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью 5-6 мин. Необходимо научить гимнасток проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочные занятия.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку необходимо выполнение следующих требований:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации 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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с участницами (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления гимнасток. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать гимнасткам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участницам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

Учебно-тренировочные мероприятия.

№ 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			

Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Для женщин					
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8

К тренировочным соревнованиям относятся все виды соревнований, проводимые 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, внесенные в календарный план СШ, календарный план Петрозаводского городского округа, календарный план Республики Карелия, в 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.

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России, спортивных разрядов.

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единицы Измерения	Спортивное звание	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
			МС	КМС	I	II	III	I	II	III
		Баллы за 4 упражнения с предметами	68,0	58,0						
1	Многоборье	Баллы за 4 Упражнения: 1 упражнение без предмета и 3 упражнения с предметом на выбор			50,0	46,0				
		Баллы за 3 Упражнения: 1 упражнение без предмета и 2 упражнения с предметом на выбор					33,0			
		Баллы за 2 упражнения: без предмета и с предметом на выбор						19,5		
		Баллы за 1 Упражнение без предмета							8,5	8,0
2	Групповое упражнение - многоборье	Баллы за 2 упражнения с предметами	42,0	32,0	26,0					
		Баллы за 2 упражнения: 1 упражнение с предметами и 1 упражнение без предметов				22,0	20,0			
		Баллы за 1 упражнение без предметов						9,0	8,5	8,0

Требования к качественному составу групп подготовки.

- Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — спортивного разряда «второй юношеский спортивный разряд»;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства — спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
 - на этапе высшего спортивного мастерства — спортивного звания «мастер спорта России».

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на

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

Основной формой проведения учебного процесса в художественной гимнастике является занятие. Его протяженность может быть от 2 до 4 учебных часов. Но возможны и другие способы организации учебно-тренировочного процесса.

1. Теоретические занятия – они используются для изучения теоретических разделов программы, для проведения психологической подготовки, для разборов соревнований, сборов, показательных выступлений, поездок.

2. Элементы других видов спорта: легкие прогулки, катания на лыжах и санках, плавание.

3. Репетиции праздников и показательных выступлений.

4. Показательные выступления и соревнования.

5. Выезды на соревнования в другие регионы страны.

6. Учебно-тренировочные сборы.

7. Воспитательная работа и мероприятия для сплачивания детского коллектива: беседы, прогулки, совместное проведение праздников, посещение концертов, кинотеатра, выставок.

8. Самостоятельная работа дома.

9. Летний спортивно-оздоровительный лагерь.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий 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 (%)	35-45	6-10	2-4	1-2
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16	10-16
3	Участие в соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10	7-11
4	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69	61-71
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
6	Инструкторская и судейская подготовка (%)	-	-	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9	7-9

Годовой учебный тематический план подготовки (для женщин)

№ 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
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5–5–6 часов	6–8 часов	12-13-14 часов	14–18 часов	20-22-24 часа	24–32 часа
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2 часа	2 часа	3 часа	3 часа	4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)					
		от 12 до 24 человек	от 12 до 24 человек	от 6 до 12 человек	от 6 до 12 человек	от 6 до 12 человек	от 1 до 2 человек
		1.	Общая физическая подготовка	92/103/124	124/166	38/40/44	44/58
2.	Специальная физическая подготовка	48/52/60	60/84	124/135/148	148/190	126/140/152	160/222
3.	Участие в соревнованиях	6/6/8	8/9	24/26/30	30/38	84/92/100	100/134
4.	Техническая подготовка	70/78/94	94/124	368/400/424	424/546	662/728/796	822/1090
5.	Тактическая подготовка	3/3/4	4/5	7/7/8	8/10	11/12/13	13/17
6.	Теоретическая подготовка	3/3/4	4/5	7/7/8	8/10	11/12/13	13/17
7.	Психологическая подготовка	3/3/4	4/5	7/7/8	8/10	11/12/13	13/17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3/6/7	7/9	9/9/9	9/9	9/9/9	9/9
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	5/6/6	7/9
10.	Судейская практика	-	-	-	-	6/6/7	6/8
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3/3/4	3/4	20/22/24	24/32	37/41/44	45/62
12.	Восстановительные мероприятия	3/3/3	4/5	20/23/25	25/33	36/40/45	46/61
	Всего часов в год	234/260/312	312/416	624/676/728	728/936	1040/1144/1248	1248/1664

7. Календарный план воспитательной работы.

Подготовка квалифицированной гимнастки – процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической, хореографической, музыкальной, волевой подготовки, воспитание моральных сторон личности.

Основными задачами воспитательной работы являются:

1. Создание психологического комфорта в стиле взаимодействия детей и взрослых, в общении детей друг с другом.
2. Создание атмосферы дружелюбия, творчества и красоты.
3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни и ответственности за своё здоровье.
4. Воспитание ответственности за младших и стремление помогать им во всём.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, прогулок, совместного времяпрепровождения детей и взрослых.

Основой воспитательной работы является создание дружного, работоспособного коллектива детей и родителей с многолетними традициями. Воспитательная работа на отделении художественной гимнастики должна осуществляться в тесной связи с планом учебно-воспитательной, организационной и культурно- массовой работы спортивной школы.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения юными спортсменками специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсменки.

Ещё одним методом воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Наличие сплоченного спортивного коллектива является одним из условий формирования личности спортсмена. Этапы формирования спортивного коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога.

Воспитание «бойцовских» качеств, воспитание спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменками и является частью воспитательной работы. В процессе обучения большое значение приобретает *интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются:* овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение анализировать приобретенный опыт тренировки, развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Деятельность педагога будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители ребенка.

Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;

- формирование родительского комитета.

№ 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 спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование 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, 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 РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждение на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия ориентированы на обучающихся в группах с спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства и включает в себя как теоретический аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

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.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство. **РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство. 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 запрещённой субстанции или запрещённого 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 вовремя, 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.

Цели антидопинговых мероприятий:

- обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, представление им информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

-формировать у обучающихся 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.

Антидопинговые мероприятия реализуются в виде лекций и занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, спортивного врача.

Ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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.	Ежегодно	Прохождение курса в январе текущего года на сайте РусАда.
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.	Ежегодно	Прохождение курса в январе текущего года на сайте РусАда.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов.	Ежегодно	Прохождение курса в январе текущего года на сайте РусАда.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по художественной гимнастике.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в художественной гимнастике терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть навыками проведения основной и заключительной части занятия. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники.

Большое внимание уделяется мониторингу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

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 школьные соревнования.

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, секретаря.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдать зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Юный спортивный судья» или «Спортивный судья» на основании приказа местной Федерации художественной гимнастики.

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

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.

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.	

Медицинский 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 обследования входят:

- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния;
- контроль переносимости нагрузок в занятии;
- оценка адекватности средств и методов в процессе 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 предоставляют справку от врача 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 учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля обучающихся 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, обучающихся гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить профилактическое лечение - давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж, направлять спортсменок к специалистам для санации очагов хронической инфекции.

Медико-биологические средства включают в себя: витаминизацию, питательные смеси, фито чай, настои, свежееотжатые соки, физиотерапию, гидротерапию, все виды массажа, русскую парную и сауну.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

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. 2.Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3.Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья обучающихся, ЭКГ, анализы
Текущее	1.Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 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, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие

Восстановительные мероприятия.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни. 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 здоровье сберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

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

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений. Точное значение слова «релаксация» в переводе с латыни - расслабление, снятие напряжения. Снять эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций, настроить 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.

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.

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 соединительнотканые структуры 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°С, 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°С, 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°С, отн. влажность – 10–15 %, выполняется в 2 захода в сауну до обильного потоотделения и первых неприятных ощущений (5–12 мин.)
	Тонизирующая направленность	Релаксирующая направленность

III. Система контроля.

11. 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.

Система спортивного отбора включает:

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

11.1. 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).

11.2. 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.

11.3. 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

11.4. 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. продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. 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 результатов обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Гимнасткам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

**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 поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой, 1–2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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 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	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с;

	в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноимённой рукой «в кольцо». То же с другой ноги		«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 вверх, ловля левой с вращением. То же с другой рукой	балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга;
1.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.

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 по ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА».

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и 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 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» - 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 180^0 , линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180^0 , линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда близко к 175^0 – 160^0 , грудной отел отклонён от вертикали; «2» - амплитуда близко к 160^0 – 145^0 , туловище

			наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 ⁰
1.9	Равновесие в стойке на полупальцах, другая вперёд-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - амплитуда 180 ⁰ и более, туловище близко к вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 ⁰ , туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160 ⁰ -145 ⁰ ; «2» - амплитуда 135 ⁰ , на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 ⁰ , на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10	Переворот вперёд с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левый. То же с другой ноги	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; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 ⁰ .
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 ⁰ .
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. Уровень спортивной квалификации			
2.1	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,	балл	«5» - сохранение равновесия 8 с; «4» - сохранение равновесия 7 с; «3» - сохранение равновесия 6 с;

	другая в захват разноимённой рукой «в кольцо». Тоже с другой ноги.		«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 другой ноги.	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; «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. 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.

ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Виды контроля	содержание	сроки
Входящий контроль	тестирование по ОФП и ОФП	декабрь-январь
Текущий контроль	тестирование по ОФП и СФП тестирование ТП	май
Периодический контроль	медосмотр плановый перед соревнованиями	каждые 6 месяцев перед каждым соревнованиями
Итоговый контроль	тестирование по ОФП и СФП	ноябрь-декабрь
Самоконтроль	самодиагностика физического состояния, уровня тренированности	постоянно

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

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.

Основными формами тренировочной работы по художественной гимнастике являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

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

Для занятий физической и технической подготовкой гимнастов требуется спортивный зал размером 28 x 28 м (две площадки 13 x 13 м окаймленных белой лентой, за которой необходим запас 1-2 м по периметру), с высотой потолка не менее 10 м.

Для хореографической подготовки важно иметь дополнительное помещение с горизонтальной опорой вдоль стен высота одной опоры 80 см, другой 110 см.

Освещение зала должно соответствовать нормам, установленным правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза обучающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе ни в коем случае не должны влиять на полеты ленты, скакалки и других предметов, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60 %.

Стены должны быть однотонные, не яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобна для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала и чистка ковра.

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

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

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

Групповые теоретические занятия в форме бесед (15-20 мин.) при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, психолог, массажист).

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (ли длительности применения

упражнений), изменение ритма или ритма, изменения исходного положения; условия форм движения; применение дополнительных отягощений и использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности обучающихся, рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнения и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды тренировочного года, и в особенности в подготовительном и переходном. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными акробатическими упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо изменять продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью 5-6 мин. Необходимо научить гимнасток проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочные занятия.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку необходимо выполнение следующих требований:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации 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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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 четыре 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:

$$\text{Оценка} = (\text{DB1-2} + \text{DE1-2}) + (10 - (\text{средняяE1-4})) + (10 - (\text{средняяE1-4}))$$

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с участницами (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления гимнасток. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать гимнасткам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участницам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

Каждый тренер должен иметь рабочий план, программный материал по возрастным группам, календарный план соревнований, журнал учета, конспект урока.

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 спортивный балет. 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.

Структура системы многолетней подготовки.

Данная Программа предназначена для подготовки спортсменов художественной гимнастики в группах начальной подготовки 2 года обучения (НП), тренировочных группах 5 лет обучения (ТГ) и группах совершенствования спортивного мастерства до 3-х лет обучения.

Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься художественной гимнастикой, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 6 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – 2 года.

На тренировочном этапе:

(до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации) задачи подготовки - следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техниками художественной гимнастики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по художественной гимнастике, уточнение спортивной специализации.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки) направлен на: совершенствование техники художественной гимнастики, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

На этапе совершенствование спортивного мастерства.

Предусматривается: повышение функциональных возможностей организма спортсмена; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных - соревнованиях; поддержание высокого уровня мотивации; сохранение здоровья.

Для оценки эффективности деятельности спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку, используются следующие критерии:

• На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники упражнений художественной гимнастики.

• На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

• На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки индивидуальным планам подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) обучающихся из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида.

• На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки
Для индивидуальной дисциплины.

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся (чел)	Максимальное число учащихся (чел)	Максимальное количество учебных часов в неделю (час)	Требование к спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До года	6	12	24	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП
	Свыше года	7	12	24	8	
УТ	До трёх лет	8	5	10	12-14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП III спортивный разряд, II спортивный разряд, I спортивный разряд
	Свыше трёх лет	11	5	10	14-18	
ССМ	Не ограничивается	12 (девушки) 13 (юноши)	2	4	20-24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП КМС
						Динамика спортивных достижений, участие в официальных всероссийских соревнованиях
ВСМ	Не ограничивается	14 (девушки) 15 (юноши)	1	2	24-32	Стабильность успешных результатов, МС, выполнение норматива МСМК, выполнение требований для включения в основной и резервный состав сборной команды РФ

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины групповое упражнение.

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся (чел)	Максимальное число учащихся (чел)	Максимальное количество учебных часов в неделю (час)	Требование к спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До года	6	12	24	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП
	Свыше года	7	12	24	8	
УТ	До трёх лет	8	6	12	12-14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП III спортивный разряд, II спортивный разряд, I спортивный разряд
	Свыше трёх лет	11	6	12	14-18	
ССМ	Не ограничивается	12 (девушки) 13 (юноши)	6	12	20-24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, КМС
						Динамика спортивных достижений, участие в официальных всероссийских соревнованиях
ВСМ	Не ограничивается	14 (девушки) 15 (юноши)	6	12	24-32	Стабильность успешных результатов, МС, выполнение норматива МСМК, выполнение требований для включения в основной и резервный состав сборной команды РФ

Объём индивидуальной спортивной подготовки.

Объём индивидуальной спортивной подготовки складывается из общего объёма тренировочного процесса по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам художественной гимнастики и учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.

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 спортсменок;

Годичный цикл тренировок.

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного (соревнования) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортигры, плавание, лёгкая атлетика и д.р.). Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей гимнаста. Правильное построение переходного периода позволяет гимнастке не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Типы и задачи мезоциклов:

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке спортсменов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение гимнасток к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма гимнастки, развитию ее физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности гимнасток, совершенствуются их технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению гимнасток и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность гимнасток.

Примерная схема недельного микроцикла во втягивающем мезоцикле

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объём, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		

Понедельник	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Скакалка, работа над композицией	Обруч, элементы	Прыгучесть	<u>Средний</u> низкая
Вторник	Общеразвивающая разминка	Обруч, предметный урок	Скакалка, $\frac{4+4+4}{1}$	Булавы, элементы	Гибкость и сила	<u>Средний</u> низкая
Среда	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Обруч, работа над композицией	Скакалка, $\frac{4+4+4}{1}$	Быстрота, ловкость	<u>Средний</u> низкая
Четверг	Общеразвивающая разминка	Булавы, предметный урок	Обруч $\frac{4+4+4}{1}$	Мяч, элементы	Вестибулярная устойчивость	<u>Средний</u> низкая
Пятница	Урок народно-характерной хореографии	б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч, $\frac{4+4+4}{1}$	Комплексная круговая тренировка	<u>Средний</u> низкая
Суббота	Урок современной хореографии	Мяч, предметный урок	Булавы, $\frac{4+4+4}{1}$	Лента, элементы	Общая выносливость	<u>Средний</u> низкая
Воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание:

1. Под работой над композицией подразумевается, как составление новых комбинаций, так и корректировка старых: замена элементов, изменение композиции.

2. В числителе дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трехчастном и двухчастном делении, в знаменателе - количество повторений целых комбинаций.

Примерная схема недельного микроцикла во втягивающем мезоцикле

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объём, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Понедельник	Урок классической хореографии	б/п, $\frac{4+4+4}{10}$ 4	Скакалка, $\frac{4+4+4}{10}$ 3	Обруч, $\frac{4+4+4}{5}$ 4	Прыгучесть	<u>Средний</u> Ниже средней
Вторник	Общеразвивающая разминка	Булавы, $\frac{3+3+3}{10}$ 5	Мяч, $\frac{4+4+4}{15}$ 1	Лента, $\frac{5+5+5}{10}$ 3	Гибкость и сила	Выше <u>среднего</u> средняя
Среда	Урок классической хореографии	б/п, $\frac{3+3+3}{10}$ 2	Обруч, $\frac{3+3+3}{10}$ 3	Скакалка, $\frac{4+4+4}{10}$ 3	Быстрота, ловкость	Выше <u>среднего</u> средняя
Четверг	Общеразвивающая разминка	Мяч, $\frac{3+3+3}{10}$ 3	Лента, $\frac{4+4+4}{10}$ 4	Булавы, $\frac{5+5+5}{20}$ 3	Вестибулярная устойчивость	<u>Средний</u> низкая
Пятница	Урок народно-характерной хореографии	Скакалка, $\frac{4+4+4}{10}$ 4	Обруч, $\frac{5+5+5}{10}$ 5	б/п $\frac{3+3+3}{10}$ 3	Комплексная круговая тренировка	<u>Большой</u> Ниже среднего
Суббота	Урок современной хореографии	Лента, $\frac{3+3+3}{5}$ 2	Булавы, $\frac{4+4+4}{10}$ 2	Мяч, $\frac{3+3+3}{10}$ 2	Общая выносливость	Ниже <u>среднего</u> Ниже среднего
Воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание: коэффициент (число перед дробью) означает количество повторений элементов трудности и мастерства; дробь - см. предыдущую таблицу.

Примерная схема недельного микроцикла во втягивающем мезоцикле

Дни недели	№ тренировки	Подготовительная часть	Основная часть			Объём, интенсивность
			1-й вид	2-й вид	3-й вид	
Понедельник		Общеразвивающая разминка	б/п, $\frac{3+3}{5}$ 4	Обруч, $\frac{4+4}{10}$ 4	Мяч, $\frac{5+5}{15}$ 4	<u>Средний</u> средняя
Вторник	1-я	Урок классической	Скакалка, $\frac{4+4}{4}$	Булавы, $\frac{4+4}{4}$	Лента, $\frac{4+4}{4}$	большая

		хореографии	10 3	10 3	10 3	
	2-я	Индивидуальная	б/п, <u>4+4</u> 10 3	Обруч, <u>4+4</u> 10 4	Мяч, <u>4+4</u> 10 4	высокая
Среда		Общеразвивающая разминка	Скакалка, <u>4+4</u> 10 5	Булавы, <u>4+4</u> 10 4	Лента, <u>4+4</u> 10 3	<u>Средний</u> средняя
Четверг	1-я	Урок современной хореографии	Виды второго дня соревнований			Большая
	2-я	Индивидуальная	Виды первого дня соревнований			Высокая
Пятница		Урок народно-характерной хореографии	б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч, <u>4+4+4</u> 2	<u>Большой</u> Ниже среднего
Суббота	Прикидка или учебные соревнования					
Воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание: физическая подготовка в этом мезоцикле носит поддерживающий характер и планируется сугубо индивидуально.

Методическая часть

Для наиболее эффективного воздействия физических упражнений на организм, обучающихся тренировочные занятия проводятся по определенной, типовой структуре, которая предусматривает наиболее целесообразную последовательность решения задач физического воспитания.

Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Типовую структуру тренировочного занятия нельзя рассматривать как стандарт.

Удельный вес указанных частных задач и средств изменяется в зависимости от профиля группы, периода тренировки и условий занятий. Так, в хорошо подготовленных группах в основной части занятия количество специальных упражнений художественной гимнастики больше, а общеразвивающих упражнений меньше. В занятиях для начинающих преобладают упражнения на силу, растягивание и расслабление, а изучению специальных упражнений отводится меньше времени.

Каждое тренировочное занятие по художественной гимнастике должно быть воспитывающим. Организация тренировки, взаимоотношения между тренером и группой и между занимающимися должны содействовать достижению этой цели.

При подборе упражнений к тренировке необходимо учитывать их содержание, дозировку и последовательность, так как от этого, главным образом, зависит нагрузка и ее изменения в процессе занятия. Кроме того, нагрузка в занятии зависит от его плотности и эмоционального подъема лиц, проходящих спортивную подготовку.

Подготовка организма обучающихся к нагрузкам осуществляется в тренировке общей и специальной разминкой, а также рациональным чередованием упражнений - каждое последующее упражнение должно быть отвлекающим по отношению к предыдущему.

Нагрузка должна соответствовать подготовленности обучающихся. Она регулируется изменением дозировки упражнений и их интенсивности.

Тренер должен наблюдать за изменением работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку. При ухудшении работоспособности и исполнения надо снизить интенсивность занятий и изменить намеченную дозировку. Чтобы работоспособность обучающихся повышалась, нагрузка на каждом тренировочном занятии должна быть несколько большей, чем на предыдущих.

Плотность тренировки по художественной гимнастике очень высокая (до 30-40%), так как большинство упражнений выполняется одновременно всей группой. В основной части тренировочного занятия, как правило, плотность снижается (до 10%), чтобы сосредоточить внимание обучающихся на изучении техники упражнений. Для объяснений и исправления ошибок паузы между исполнением упражнений увеличиваются.

Большая плотность занятия и интенсивность упражнений содействуют воспитанию выносливости.

На протяжении всего тренировочного занятия тренер должен наблюдать за осанкой обучающихся и своевременно реагировать на ее нарушения. Важно научить гимнасток ощущать правильную осанку не только в статических положениях, но и при выполнении упражнений.

При проведении тренировочных занятий важно учесть оборудование зала, его размеры, наличие необходимого инвентаря, предусмотреть помощь и страховку при выполнении сложных упражнений.

Типовая структура занятия по художественной гимнастике

Вводная часть. Основное назначение - организация обучающихся и подготовка их к последующей работе.

Частные задачи:

1. Организация группы.
2. Умеренное разогревание организма.
3. Организация внимания и повышение эмоционального состояния обучающихся.

Средства: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, специальные упражнения на согласование движения с музыкой (передача в движении различного темпа, ритма, динамических оттенков различного характера движения), подвижные игры, игры под музыку.

Продолжительность вводной части 5–10 мин. (Урок продолжается 90 мин)

Методические рекомендации к вводной части тренировочного занятия:

В первую часть занятия желательно включать упражнения, одновременно способствующие оживлению обмена веществ и повышению эмоционального состояния.

Это, прежде всего, легко дозируемые и разогревающие все тело различные формы ходьбы и бега. Для лучшей организации внимания обучающихся упражнения выполняются в различных сочетаниях и композиционных рисунках, с использованием элементов народного танца, бега, прыжков и поворотов, перестроения увязываются с формой музыкального произведения. Например, на каждую новую музыкальную фразу изменять направление; на шагах и беге давать короткие задания (на 2–4 такта) - передавать движениями ритм и изменение темпа.

Задания должны быть относительно простыми, состоящими из 2–3 элементов, выполняемых с первого показа. Они могут содействовать и специальной подготовке, выявляя в движении различный характер и отдельные средства музыкальной выразительности. Тренер должен рассказывать или показывать образно и эмоционально.

В подготовленных группах в танцевальные комбинации можно включать отдельные элементы сложных упражнений, изучаемых в основной части занятия.

Танцевальные комбинации и другие, более сложные, задания целесообразно повторять в ряде занятий, чтобы лучше их освоить. В первую часть занятия можно также включать простые по содержанию подвижные игры и игры под музыку, знакомые гимнасткам.

Основная часть. Основное назначение: общая и специальная физическая, а также техническая подготовка обучающихся.

Частные задачи:

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие общей координации движений.
3. Развитие и совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости.
4. Воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности.
5. Овладение основными прикладными навыками.
6. Изучение и совершенствование специальных упражнений художественной гимнастики.
7. Развитие умения применять приобретенные навыки и качества в изменяющихся условиях.

Средства: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для формирования правильной осанки, волна, взмах, пружинные движения, равновесия, повороты, элементы упражнений с предметами, небольшие комбинации из перечисленных упражнений (8-16 счетов), а также из сочетаний различных видов ходьбы, бега, прыжков, элементов народного танца, акробатические и прикладные упражнения, прыжки простые, специальные упражнения на согласование движений с музыкой, игры под музыку, классификационные упражнения с предметами и без них.

Продолжительность основной части 70–75 мин.

Методические рекомендации к основной части тренировочного занятия

В основной части каждого занятия решаются две задачи.

Первая из них - разносторонняя общая и специальная физическая подготовка - разрешается как средствами общей физической подготовки, так и основными упражнениями художественной гимнастики. В результате создаются необходимые условия для решения второй задачи - технической подготовки, достижения мастерства.

Основным средством для решения первой задачи служат общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление - преимущественно для отдельных мышечных групп и суставов. В каждом занятии они должны воздействовать на все основные группы мышц. При выполнении этих упражнений у гимнастической стенки нет необходимости поддерживать равновесие и создаются лучшие условия для избирательного воздействия на отдельные группы мышц.

Общеразвивающим упражнениям в художественной гимнастике свойственно целостное и динамичное их исполнение с различным мышечным напряжением и скоростью в тесной связи с музыкой.

Чем выше подготовленность группы, тем более комплексными и разнообразными должны быть общеразвивающие упражнения, что позволяет решать задачи как общей, так и специальной физической подготовки. Для специальной физической подготовки, кроме того, применяются и основные упражнения художественной гимнастики.

Общеразвивающие и основные упражнения могут сочетаться в небольших комбинациях на 8–16 счетов.

Например, исходное положение стойка на носках боком к стенке, правая рука вверх, левая рука на рейке,

1. наклон назад, правая рука в сторону

3–4. Повторить 1-2-й счеты, несколько увеличив амплитуду

5–6. Выпрямляясь, круглый полуприсед и небольшая целостная волна (правая рука остается вверх)

7–8. Повторить 5-6-й счеты, увеличивая амплитуду

9. Выпад левой, наклон назад, правая рука в сторону

10. Выпрямиться, встать на носки, сгибая правую (выпад назад), наклон, правая рука вверх

11–12. Повторить 9-10-й счеты, увеличивая амплитуду до максимума

13–16. Выпрямиться, приставить правую в стойку на носках, круглый присед, правая рука вверх, волна вперед (по максимальной амплитуде), круг правой рукой книзу закончить в и. п.

В этой тренировочной комбинации упражнения для развития подвижности плечевого пояса сочетаются с целостной волной, выполняемой с различной амплитудой, разной силой, с некоторым изменением скорости. В ней одновременно решаются задачи общей и специальной физической подготовки, а также и некоторые задачи технической подготовки: совершенствование техники основных упражнений и овладение различным характером движения.

С ростом подготовленности гимнасток короткие тренировочные комбинации усложняются: увеличивается количество элементов и многообразие их соединений.

Критерием доступности комбинаций следует считать их выполнение после показа.

В подготовленных группах в занятиях подготовительного и соревновательного периодов следует изучать отдельные соединения и части зачетных или классификационных упражнений.

Для обогащения двигательного опыта обучающихся, развития общей и специальной координации упражнения нужно разнообразить, менять их сочетания.

Средства для решения первой задачи основной части занятия наиболее разнообразны в переходном периоде.

Вторая задача - техническая подготовка - решается последовательным изучением и совершенствованием основных упражнений художественной гимнастики в учебных и танцевальных комбинациях и, наконец, в классификационных упражнениях.

Исполнение специальных упражнений в танцевальных комбинациях, в играх под музыку усложняется изменяющейся композицией.

Все упражнения оформляются так, чтобы гимнастки овладевала согласованием движений с музыкой. Следует подчеркнуть и самостоятельное значение таких упражнений, в которых главное - передача в движении характера звучания и средств музыкальной выразительности.

Необходимо настойчиво овладевать и техникой, и выразительностью движений.

Только в этом случае можно создать основу для овладения спортивным мастерством в художественной гимнастике.

В основной части занятия необходимо развивать творческую активность обучающихся, приучать их самостоятельно выполнять упражнения по заданию тренера. Творческие задания лучше осваивают гимнастки, правильно и последовательно освоившие специальные упражнения по согласованию движений с музыкой. Трудность этих заданий должна нарастать постепенно, чтобы гимнастки научились самостоятельно выполнять упражнения на небольшие музыкальные отрывки.

Количество видов упражнений в основной части занятия при решении второй задачи зависит от подготовленности группы, периода тренировки и задачи, поставленной перед данным занятием.

Изучать новые упражнения и упражнения, требующие тонкой координации, лучше в начале основной части занятия, а закреплять их – в конце. В дальнейшем чередование упражнений следует изменять, чтобы занимающиеся приучались выполнять их в различных условиях.

Игры под музыку можно проводить вместе с заданиями на согласование движений с музыкой. Они особенно полезны в детских группах.

Заключительная часть. Основное назначение: завершение занятий.

Частные задачи:

1. Постепенное снижение нагрузки
2. Подготовка к предстоящей деятельности.
3. Подведение итога занятий.

Средства: различные формы ходьбы, танцевальные шаги, не связанные с большой физической нагрузкой, упражнения на расслабление, плавные и волнообразные движения руками, отвлекающие упражнения, несложные упражнения на передачу различного характера музыки, малоподвижные игры и игры на внимание. В конце занятия тренер подводит итоги, делает индивидуальные замечания и дает задания. В заключение гимнастики принимают гигиенические процедуры.

Продолжительность заключительной части 5–10 мин.

Методические рекомендации к заключительной части занятия

Лучшим средством для снижения деятельности органов дыхания, кровообращения, для ускорения процессов восстановления в организме служат циклические движения; ходьба, медленные танцевальные шаги (русского танца, вальса, полонеза и др.) вместе с плавными движениями руками, выполняемые на спокойных перестроениях.

Полезны упражнения в расслаблении для мышечных групп, получивших наибольшую нагрузку, а также упражнения для кисти и пальцев.

Как и в других частях занятия, в зависимости от состояния группы, задачи и средства изменяются. Так, иногда следует дать короткую жизнерадостную пляску, а при большой возбудимости – игру на внимание. Следует иметь в виду и последующую деятельность обучающихся. Полезно, особенно в детских группах, дать упражнение на ощущение правильной осанки.

В заключение в краткой беседе тренер подводит итоги занятия, намечает задачи на будущее, делает индивидуальные замечания.

Гигиенические процедуры после урока (душ, массаж), обязательны.

Многолетняя подготовка в **художественной гимнастике** строится на основе следующих методических требований:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся: принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения*. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает спортсменам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности учащегося. Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов. Активность особенно важна в соревнованиях. Спортсмен должен действовать

самостоятельно, принимать необходимые решения в постоянно меняющихся условиях, полностью отвечать за свои действия и поступки.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к знаниям большое значение имеет *принцип наглядности*. Наглядность в обучении и тренировке осуществляются различными способами. Педагог может показать элемент сам или поручить это опытному спортсмену. Можно использовать на занятиях фото, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. *Принцип систематичности в обучении* обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями учащихся, их возможностями, уровнем подготовленности. Содержание и объем теоретического материала, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, уровню их общего и специального развития.

Принцип прочности заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у спортсменки при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, которые она способна проявить в условиях спортивных соревнований.

Программный материал для практических занятий по художественной гимнастике:

В содержании спортивной подготовки в художественной гимнастике принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток.

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционная	Составление и отработка соревновательных исполнительских программ
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления

5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток.

Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т. е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

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

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка — это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- *координация* - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- *гибкость* - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, её развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- *сила* - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- *быстрота* - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- *прыгучесть* - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, её развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- *равновесие* - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложнённых условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключённым зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- *выносливость* - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

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

Специально-двигательная подготовка — это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

К ним относятся следующие психомоторные способности:

- проприоцептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнеров - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа;

- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка — это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т. е. развитие специальной выносливости.

Средствами функциональной подготовки являются:

- бег, кросс, плавание;

- 15–20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;

- танцы любой стилистики в течение 15–20 минут;

- прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой);

- сдвоенные соревновательные комбинации;

- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Реабилитационно-восстановительная подготовка — это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Техническая подготовка — это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки.

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные	ногами	на двух, одной, поочередно

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

б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2–4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедра, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, в полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

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

Классификация упражнений с предметами.

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученные	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях

	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	Круги, восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1–3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы с входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

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

Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

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

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки; - прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачёты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

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

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть обязательно представлены в комбинациях. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

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

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

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

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

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

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

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Теоретическая подготовка для всех групп обучающихся представлена в таблице.

Годовой тематический план теоретических занятий (для женщин и мужчин)

№ п/п	Содержание занятий	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До 1 года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	Не ограничивается	Не ограничивается
	Теоретические занятия	минуты	минуты	минуты	минуты	минуты	минуты
1	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	≈13/20				
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	≈13/20				
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	≈13/20				
4	Закаливание организма	≈13/20	≈13/20				
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	≈13/20				
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	≈13/20				
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	≈14/20				
8	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	≈14/20				
9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	≈14/20				
10	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.			≈70/107	≈70/107		
11	История возникновения олимпийского движения			≈70/107	≈70/107		
12	Режим дня и питание обучающихся			≈70/107	≈70/107		
13	Физиологические основы физической культуры			≈70/107	≈70/107		
14	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			≈70/107	≈70/107	≈200	≈120
15	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			≈70/107	≈70/107		
16	Психологическая подготовка			≈60/106	≈60/106		
17	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			≈60/106	≈60/106		
18	Правила вида спорта			≈60/106	≈60/106		
19	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.					≈200	
20	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность					≈200	
21	Психологическая подготовка					≈200	
22	Подготовка обучающегося как многолетний процесс					≈200	≈120
23	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта					≈200	≈120
24	Восстановительные мероприятия					≈200	≈120
25	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности						≈120
26	Социальные функции спорта						≈120

Планирование и учёт тренировочной работы

Планирование и учёт являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток.

Планирование — это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок

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

Примерный годовой учебный план для групп НП 1 года обучения 4,5 часа в неделю

<i>Виды подготовки</i>	<i>Сентябрь</i>	<i>Октябрь</i>	<i>Ноябрь</i>	<i>Декабрь</i>	<i>Январь</i>	<i>Февраль</i>	<i>Март</i>	<i>Апрель</i>	<i>Май</i>	<i>Июнь</i>	<i>Июль</i>	<i>Август</i>	<i>Всего</i>
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

Примерный годовой учебный план для групп НП 1 года обучения 6 часов в неделю

<i>Виды подготовки</i>	<i>Сентябрь</i>	<i>Октябрь</i>	<i>Ноябрь</i>	<i>Декабрь</i>	<i>Январь</i>	<i>Февраль</i>	<i>Март</i>	<i>Апрель</i>	<i>Май</i>	<i>Июнь</i>	<i>Июль</i>	<i>Август</i>	<i>Всего</i>
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

**Примерный годовой учебный план для групп НП 2 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

**Примерный годовой учебный план для групп НП 2 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

**Примерный годовой учебный 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

**Примерный годовой учебный план для групп УТ до трёх лет обучения
14 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	5	3	2	4	3	4	3	4	4	4	44
Специальная физическая подготовка	13	12	13	12	8	13	12	14	11	13	13	14	148
Участие в соревнованиях		4		4	4	4	4	4	4	2			30
Техническая подготовка	36	35	36	34	30	36	36	36	35	37	37	36	424
Тактическая подготовка	1	1	1		1		1		1	1	1		8
Теоретическая подготовка		1	1	1		1		1		1	1	1	8
Психологическая подготовка	1		1	1	1		1		1		1	1	8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
Общее количество часов в год	62	61	61	62	50	62	61	63	62	62	62	60	728

**Примерный годовой учебный план для групп УТ свыше трёх лет обучения
14 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	5	3	2	4	3	4	3	4	4	4	44
Специальная физическая подготовка	13	12	13	12	8	13	12	14	11	13	13	14	148
Участие в соревнованиях		4		4	4	4	4	4	4	2			30
Техническая подготовка	36	35	36	34	30	36	36	36	35	37	37	36	424
Тактическая	1	1	1		1		1		1	1	1		8

подготовка													
Теоретическая подготовка		1	1	1		1		1		1	1	1	8
Психологическая подготовка	1		1	1	1		1		1		1	1	8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
Общее количество часов в год	62	61	61	62	50	62	61	63	62	62	62	60	728

**Примерный годовой учебный план для групп УТ свыше трёх лет обучения
18 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	4	7	4	3	5	4	5	4	6	6	5	58
Специальная физическая подготовка	17	18	16	16	12	15	16	15	13	17	17	18	190
Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	5	5				38
Техническая подготовка	45	47	45	45	40	46	46	46	45	47	47	47	546
Тактическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		10
Теоретическая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
Психологическая подготовка	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
Общее количество часов в год	80	79	79	79	67	78	79	80	79	79	79	78	936

**Примерный годовой учебный план для групп ССМ-1
20 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	42
Специальная физическая подготовка	10	11	11	10	8	11	11	11	10	11	11	11	126
Участие в соревнованиях	7	7	7	8	5	7	7	8	7	7	7	7	84
Техническая подготовка	56	55	56	54	50	56	56	56	56	55	56	56	662
Тактическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	11
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	11
Психологическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	11
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика			1		1	1		1			1		5
Судейская практика		1		1	1		1			1		1	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Общее количество часов в год	88	87	88	88	73	88	88	89	88	87	88	88	1040

**Примерный годовой учебный план для групп ССМ-2
22 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	46
Специальная физическая подготовка	11	13	12	11	9	12	12	12	11	12	13	12	140
Участие в соревнованиях	8	7	8	8	6	8	7	9	7	8	8	8	92
Техническая подготовка	61	61	62	60	55	61	62	61	62	61	61	61	728
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9

Инструкторская практика	1		1		1	1		1			1		6
Судейская практика		1		1	1		1			1		1	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	41
Восстановительные мероприятия	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	40
Общее количество часов в год	97	95	96	97	84	96	96	97	97	96	97	96	1144

**Примерный годовой учебный план для группы ССМ-3
24 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	4	5	4	2	4	4	5	4	5	4	4	50
Специальная физическая подготовка	12	14	13	12	10	13	13	13	12	13	14	13	152
Участие в соревнованиях	9	8	9	8	6	8	9	9	8	8	9	9	100
Техническая подготовка	66	67	67	66	60	67	68	67	66	68	67	67	796
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	1		1		1	1		1			1		6
Судейская практика		1		1	1		1		1	1		1	7
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	44
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	45
Общее количество часов в год	106	105	105	105	90	104	106	107	105	105	105	105	1248

**Примерный годовой учебный план для групп ВСМ
24 часа в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Специальная физическая подготовка	13	14	14	12	11	14	14	14	13	14	14	13	160
Участие в соревнованиях	9	8	9	8	6	8	9	9	8	8	9	9	100
Техническая подготовка	69	70	69	69	63	67	69	69	68	69	70	70	822
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	1		1		1	1		1		1	1		7
Судейская практика		1		1	1		1		1			1	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	45
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
Общее количество часов в год	106	106	105	106	93	102	105	106	105	104	105	105	1248

**Примерный годовой учебный план для групп ВСМ
32 часа в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	18
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	15	18	19	19	18	19	19	19	222
Участие в соревнованиях	12	11	12	11	8	12	12	11	11	12	11	11	134
Техническая подготовка	91	92	92	90	85	92	92	91	91	90	92	92	1090
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	17
Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	17
Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	17

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	1	1	1		1	1		1		1	1	1	9
Судейская практика		1	1	1		1	1		1		1	1	8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	5	6	6	4	5	5	6	5	5	5	5	62
Восстановительные мероприятия	5	5	5	6	4	5	5	6	5	5	5	5	61
Общее количество часов в год	141	141	141	142	121	140	139	141	139	139	140	140	1664

В практической работе на этапе начальной подготовки составляется план-график тренировочной работы. На этапах углубленной подготовки целесообразно составлять план-схемы недельных микроциклов, в которых отражается содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока, а также даются рекомендации по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Примерная схема недельного микроцикла в базовом мезоцикле

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть		ОФП и СФП	Объём Интенсивность
		1 вид	2 вид		
Понедельник	Урок классической хореографии	Скакалка	Обруч	Прыгучесть	Средний Ниже среднего
Вторник	Общеразвивающая разминка	Булавы	Лента	Гибкость и сила	Выше среднего Средняя
Среда	Урок классической хореографии	Обруч	Скакалка	Быстрота и ловкость	Выше среднего Средняя
Четверг	Общеразвивающая разминка	Лента	Булавы	Вестибулярная устойчивость	Средняя Средняя
Пятница	Урок народной хореографии	Скакалка	Обруч	Круговая тренировка	Выше среднего Ниже средней
Суббота	Урок современной хореографии	Булавы	Лента	Контроль	Ниже среднего Низкая
Воскресенье	Выходной день – активный отдых, восстановительные мероприятия				

Группы начальной подготовки

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (6–8 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель I этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент.

Задачи начальной подготовки детей 1 года обучения (НП-1).

1. Набор детей для занятий художественной гимнастикой не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.
4. Обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики - шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки.
5. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам художественной гимнастики.

Задачи начальной подготовки детей свыше года обучения (НП-2):

1. Отбор детей перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера и хореографа, за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями художественной гимнастикой.
2. Дальнейшее укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств, формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
4. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами, а также базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.
5. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
6. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, обручем.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и обручем, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей, выполнение контрольных нормативов.

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

№ п/п	Содержание	Количество часов	
		НП-1	НП-2
1	Общая физическая подготовка	124	166
	Общеразвивающие упражнения	21	28
	Упражнения для рук и плечевого пояса	21	28
	Упражнения для шеи и туловища	21	28
	Упражнения для ног	21	28
	Спортивные и подвижные игры	20	27
	Бег, различные виды перемещений	20	27
2	Специальная физическая подготовка	60	84
	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	12	17
	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия	12	17
	Упражнения для развития координации движений	12	17

	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12	17
	Упражнения для развития прыгучести	12	16
3	Участие в соревнованиях	8	9
4	Техническая подготовка	94	124
	Беспредметная подготовка	19	25
	Предметная подготовка	19	25
	Хореографическая подготовка	19	25
	Музыкально-двигательная	19	25
	Композиционная подготовка	18	24
5	Тактическая подготовка	4	5
6	Теоретическая подготовка	4	5
7	Психологическая подготовка	4	5
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	7	9
9	Контрольные испытания	7	9
	Всего в год	312	416

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2–3 раза в неделю по 1–2 академических часа и должны различаться по содержанию, например:
1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;
2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;
3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, обруч.

Распределение программного материала по группам начальной подготовки

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

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

	около шеи и туловища	-	+
	над головой и под ногами	-	+
	в) отбивы:		
	- однократные, многократные	-	+
	- со сменой ритма	-	+
	- разными частями тела	-	+
	г) броски и ловля:		
	низкие (до 1 м) двумя руками	+	+
	средние (до 2 м) двумя и одной рукой	-	+
	высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками	-	+
	д) перекаты:		
	на полу	-	+
	по телу	-	+
10.	Упражнения со скакалкой		
	а) качание, махи:		
	двумя руками	+	+
	одной рукой	+	+
	б) круги скакалкой:		
	два конца скакалки в двух руках	-	+
	скакалка сложена вдвое	-	+
	один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой	-	+
	в) вращение скакалки:		
	вперед и назад	+	+
	скрестно вперед и назад	-	+
	двойное вперед и назад	-	+
	г) броски и ловля:		
	одной рукой – вдвое, четверо сложенной скакалки	-	+
	одной рукой прямую скакалку	-	+
	двумя руками из основного хвата	-	+
	обвивание и развивание вокруг тела	-	+
	д) передача около отдельных частей тела	-	+
	е) «мельницы»:	-	+
	в лицевой плоскости	-	+
	Поперечная	-	+
	горизонтальная	-	+
11.	Упражнения с обручем		
	а) махи:		
	одной и двумя руками во всех направлениях	-	+
	б) круги одной и двумя руками вверх и вниз	-	+
	в) вращения одной рукой вокруг туловища (талии)	-	+
	г) перекаты по полу в различных направлениях:	-	+
	д) броски и ловля:		
	одной рукой вверх после маха или круга	-	+
	одной рукой вперед	-	+
	е) вертушки однократные и многократные с вращением	-	+
	ж) пролезание в обруч:		
	обруч в руках	-	+
	обруч катится	-	+
	з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)		
В.	Специальные средства		
	Музыкально-двигательное обучение:		
	воспроизведение характера музыки через движение	+	+
	распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	музыкальные игры	+	+
	танцы музыкально-двигательные задания	+	+
	классический экзерсис	+	+

*Программный материал
Общая физическая подготовка.*

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

1. Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями.

Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

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

Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4–6 секунд.

6. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры:

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

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

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

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;

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

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180⁰–360⁰ (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

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

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

5. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

- бег с ускорениями;

- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

6. Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать);

- прыжки с предметами в руках и с грузами.

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

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

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений.

Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

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

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

Контроль подготовки

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя.

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

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в 3–5 соревнованиях местного уровня для женщин и 2–3 для мужчин и участвуют в сдаче контрольных нормативов.

Учебно-тренировочные группы

Гимнастки тренировочных групп (8–12 лет), занимающиеся на этапе спортивной специализации, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

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

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

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

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток 8–12 лет являются:

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

Программный материал

Для тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 3–4 часа. Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа урока. Этап спортивной специализации характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов равновесий, волн, взмахов.

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

Базовые навыки движений телом:

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

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

Базовые навыки движений с предметами:

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

Гимнастки этого возраста чаще участвуют в соревнованиях (7–9 раз в год для женщин и 5–6 для мужчин) различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Целью этапа совершенствования спортивного мастерства гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные, одарённые гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

Основными средствами подготовки гимнасток 13–15 лет являются:

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

Программный материал

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

Профилирующие базовые упражнения - элементы, которые являются ключевыми для освоения целой категории родственных по структуре движений. Основной принцип разработки учебных профилирующих комбинаций состоит в концентрации базовых элементов и основных компонентов технических действий, необходимых для успешного освоения всё более сложных упражнений.

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

На этом этапе целесообразно тренироваться 7–8 раз в неделю, т. е. иметь 2–3 двухразовых тренировочных дня в приемлемых для решения вышеназванных задач условиях. Поэтому для

этого этапа особенно характерна централизованная подготовка в условиях специализированных классов и спортивных интернатов.

Частыми являются специальные тренировочные сборы.

Необходимо существенное увеличение соревновательной практики до 12–13 для женщин и 6–7 для мужчин значительных соревнований в год. Кроме этого, целесообразно проводить модельные тренировки, прикидки, учебные и подготовительные соревнования.

Группы высшего спортивного мастерства

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

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства гимнасток:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.

2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.

3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.

4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.

5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.

6. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.

7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга, выполнение норматива мастера спорта, мастера спорта международного класса.

Основные средства этого этапа:

1. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.

2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.

3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.

4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.

5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и модальных тренировок.

Программный материал

На этом этапе наряду с освоением профилирующих упражнений и учебных профилирующих комбинаций, осваиваются модальные элементы - категория упражнений, важных как показатель технической подготовки гимнастки, являющихся критерием трудности и современности упражнений. В настоящее время такими элементами могут считаться элементы, оцененные в таблице трудности выше 0,5 балла.

Кроме этого, гимнастки выполняют служебные элементы - связующие элементы (танцевальные шаги, позы), элементы, несущие энергообразующую функцию (замах, разбег, наскок). В это время у гимнасток могут появляться авторские элементы, которые выполняются отдельными гимнастками благодаря их индивидуальности.

Хореографическая подготовка (входит в раздел технической подготовки).

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством.

Искусство танца — это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у обучающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

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

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

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;

- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;

- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с неё начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;

- современной, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям.

В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

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

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

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

музыкальной фразы.

Календарно-тематический план работы по хореографии

№ п/п	Содержание	Возрастная группа			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1	Теоретические занятия				
1.1	Что такое хореография	+	-	-	-
1.2	О роли хореографии в художественной гимнастике	+	+	+	-
1.3	Терминология хореографических движений	+	+	+	+
1.4	Правила поведения на уроках хореографии	+	-	-	-
1.5	Спортивная форма для занятий по хореографии	+	-	-	-
1.6	Гигиена, режим и рациональное питание	+	+	+	+
1.7	О балете и балетных спектаклях	-	+	-	+
1.8	Что такое характерный танец	-	+	+	+
1.9	Особенности народного танца	-	+	+	+
1.10	Знакомство с историко-бытовым танцем	-	-	+	+
1.11	Характер музыкального произведения сопровождающего гимнастическое упражнение	+	+	+	+
1.12	Образ в каждом произвольном упражнении	+	+	+	+

1.13	О соревнованиях	+	+	+	+
1.14	О специальной подготовке по хореографии	+	+	+	+
2.	Практические занятия				
2.1	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук,	+	-	-	-
2.2	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+
2.3	Экзерсис у опоры	+	+	+	+
2.4	Растяжки	+	+	+	+
2.5	Экзерсис на середине (станочный урок)	+	+	+	+
2.6	Прыжки (аллегро)	-	+	+	+
2.7	Туры, повороты	-	+	+	+
2.8	Танцевальные вариации	+	+	+	+
2.9	Заключение урока	+	+	+	+

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут. Для того, чтобы урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения. Без музыки немислимы упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений в начале и в конце первого года - разные. Пока движения проходят стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, в последствии он становится более разнообразным.

План график выполнения хореографических элементов.

№ п/п	Название упражнения	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1	Exercise у станка:				
1.1	Постановка корпуса	+	-	-	-
1.2	Позиции ног	+	-	-	-
1.3	Позиции рук	+	-	-	-
1.4	RELEVÉ [релеве]	+	+	+	+
1.5	Перегибы корпуса	-	+	+	+
1.6	PREPARATION [препарасьон]	+	+	+	+
1.7	DEMI PLIÉ [деми плие] и GRAND PLIÉ [гранд плие]	+	+	+	+
1.8	BATTEMENT TENDU [батман тандю]	+	+	+	+
1.9	BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню]	-	+	+	+
1.10	BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете]	+	+	+	+
1.11	PASSE PAR TERRE [пассе пар тер]	-	+	+	+
1.12	RONDE DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер]	-	+	+	+
1.13	BATTEMENT FONDU [батман фондю]	-	+	+	+
1.14	BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε]	-	+	+	+
1.15	RONDE DE JAMB EN L'AIR [рон де жамб анлер]	-	+	+	+
1.16	BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе]	+	+	+	+
1.17	BATTEMENT RELEVÉ LENT [релеве лян]	-	+	+	+
1.18	GRAND BATTEMENT [гранд батман]	+	+	+	+
2.	PORDEBRAS [пор де бра]	-	+	+	+
3.	Позы классического танца:				
3.1	A LA SECONDE [а ля сгон]	-	+	+	+
3.2	BATTEMENT RETIRE [батман ретире]	-	+	+	+
3.3	EPAULMENT CROISEE [эпольман круазе]	-	+	+	+
3.4	EPAULMENT EFFACE [эпольман эфасэ]	-	+	+	+
3.5	ECARTE [экарте]	-	+	+	+
3.6	ARABESQUE [арабеск]	-	+	+	+
3.7	ATTITUDE [аттитюд]	-	+	+	+
3.8	TEMPS LIÉ [тан лие]	-	+	+	+
3.9	RELEVÉ [релеве]	-	+	+	+
3.10	PAS DE BOURREE [па де буре]	-	+	+	+

4.	Прыжки:				
4.1	SAUTE [соте]	+	+	+	+
4.2	CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье]	-	+	+	+
4.3	CABRIOLE [кабриоль]	-	+	+	+
4.4	ECHAPPE [эшаппэ]	-	+	+	+
4.5	ASSEMBLE [ассамбле]	-	+	+	+
4.6	GRAND JETE [гранд жете]	-	+	+	+
4.7	BALANCE [балансе]	-	-	+	+
4.8	SISSONNE SIMPLE [сисон симпл]	-	-	+	+
4.9	SISSONNE TOMBEE [сисон томбе]	-	-	+	+
4.10	CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье]	-	+	+	+
4.11	PAS DE CHAT [па де ша]	-	+	+	+
5.	Вращения:				
5.1	RENVERSE [ранверсе]	-	+	+	+
5.2	Полуповорот	+	+	+	+
5.3	TOUR [тур] – поворот.	+	+	+	+
5.4	TOUR CHAINES [тур шене]	+	+	+	+
5.5	PIROUTTE [пируэт]	-	+	+	+
5.6	EN TQURNANT [сутеню ан турнан]	-	+	+	+
5.7	FOUETTE [фуэте]	-	+	+	+
5.8	EN DEDANS PREPARATION [препарасьон ан дедан]	Свыше года	+	+	+
5.9	EN DEHORS PREPARATION [препарасьон ан деор]	Свыше года	+	+	+
6.	Exercice на середине:				
6.1	DEMI PLIE [деми плие] и GRAND PLIE [гранд плие]	-	+	+	+
6.2	BATTEMENT TENDU [батман тандю]	-	+	+	+
6.3	BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете]	-	+	+	+
6.4	ROND DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер]	-	+	+	+
6.5	BATTEMENT FONDU [батман фондю]	-	+	+	+
6.6	BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε]	-	+	+	+
6.7	ROND DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер]	-	+	+	+
6.8	BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе]	-	+	+	+
6.9	GRAND BATTEMENT [гранд батман]	-	+	+	+
6.10	ADAJIO [адажио]	-	+	+	+
6.11	ALLEGRO [аллегро]	-	+	+	+
6.12	Растяжки у опоры -на полу самостоятельно -на полу с помощью преподавателя	-	+	+	+
6.13	Прыжки (аллегро) -Трамплинный прыжок	-	+	+	+
6.14	Туры, повороты -Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°). -Скрестный поворот SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - 360°. -На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).	-	+	+	+
6.15	Танцевальные вариации	-	+	+	+
6.16	Приставной шаг (вперед, в сторону, назад). Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - BALANCE	+	+	+	+

	[балансе]). Бег на полупальцах. Вальсовый шаг с поворотом (изучение). На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов). На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов). Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца)				
--	---	--	--	--	--

Уроки хореографии для групп начальной подготовки

Основная задача 1-го года обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажёра, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

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

Календарный план практических занятий по хореографии для групп начальной подготовки (НП, свыше одного года)

№ п/п	Содержание занятий	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Экзерсис у опоры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Экзерсис на середине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Танцевальные вариации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Заключение урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Растяжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

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

Экзерсис у опоры (лицом к опоре только НП, до года)

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

12. Изучение пассе из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Экзерсис у опоры (боком к опоре со 2 полугодия НП, свыше года)

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

Экзерсис на середине

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

Танцевальные шаги

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

Повороты

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

Растяжки

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

Уроки хореографии для тренировочных групп.

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

Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения первого года обучения. Достигнув устойчивости на целом этапе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваются их устойчивости. В целях развития мышц стопы используются релеве на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у палки исполняются с подъемом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса.

№ п/п	Содержание занятий	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2.	Экзерсис у опоры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Растяжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Экзерсис на середине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Прыжки (аллегро)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Туры, повороты				+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Танцевальные вариации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Заключение урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Музыкальное сопровождение урока требует, по сравнению с этапом начальной подготовки, большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа.

Важно добиваться слитного исполнения движений, без фиксации промежуточных положений. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

Календарный план практических занятий по хореографии для учебно-тренировочных групп.

Экзерсис у опоры

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

Экзерсис на середине

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

Танцевальные вариации

1. На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов).
2. На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов).
3. Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).

Заключение

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

5. Растяжки (все виды).

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

Уроки хореографии для групп совершенствования спортивного мастерства

Основной задачей хореографической подготовки в этой группе является закрепление хореографической азбуки того необходимого фундамента, на котором создаются и развиваются движения классического танца. Поэтому здесь, как и в учебно-тренировочной группе, прежде всего, вырабатывают правильность и чистоту исполнения, развивают танцевальность, оттачивают элементы художественной окраски движений.

Продолжается работа, направленная на дальнейшее развитие силы ног, устойчивости на полупальцах, общей физической выносливости. Увеличивается число движений входящих в одну комбинацию, силовая нагрузка, координационная сложность заданий, больше времени уделяется прыжкам, освоению туров.

Совершенствуется пластика тела, выразительность исполнения, пластическая и ритмическая согласованность движений корпуса, рук, ног и головы.

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

Календарный план практических занятий по хореографии для групп совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Содержание занятий	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Экзерсис у опоры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Растяжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Экзерсис на середине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Прыжки (аллегро)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Туры, повороты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Танцевальные вариации				+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Заключение урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Экзерсис у опоры

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

Экзерсис на середине

1. Адажио.
2. Батман тандю из 5 позиции (в маленьких позах).
3. Батман жэтэ из 5 позиции.
4. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор и ан дэдан).
5. Батман фондю.
6. Батман фраппэ.

7. Гран батман жэтэ.
8. Сиссон формэ в позах (арабеск, в аттитюд).
9. Ассамбле (позже дубль ассамбле).
10. Сиссон увэрт.
11. Па дэ ша.
12. Па дэ баск.
13. Сиссон томбэ.
14. Па балонэ в сторону (позже вперед и назад).
15. Па эшаппэ на 1, 2, 4 позиции.
16. Тур 360° и 720°.
17. Тур в воздухе на 360°.

Танцевальные вариации

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

Заключение

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

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны психологические особенности художественной гимнастики, как вида спорта, с другой – психические особенности спортсменки.

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

Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три этапа.

Этап ознакомления с психологическими умениями и навыками дает представление спортсменке о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность, помогает осознать важность тренировки психологических умений и навыков (1-2 год обучения).

Второй этап – этап усвоения направлен на изучение методов и способов овладения различными навыками и умениями в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Этап практического овладения включает в себя доведение до автоматического выполнения, обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности, имитацию умений и навыков в условиях соревнований.

В психологической подготовке можно выделить: базовую психологическую подготовку, психологическую подготовку к тренировкам (общую), психологическую подготовку к соревнованиям. В свою очередь они делятся на диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств – любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- развитие профессиональных важных способностей, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, преодоление неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, противостоять неблагоприятным воздействиям;
- музыкальные способности (слух, чувство ритма);
- выразительные способности (эмоциональность, выразительность, артистизм).

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической, тактической, хореографической, музыкальной подготовками на протяжении всего периода обучения.

В её задачи входят:

- воспитание личности гимнастки;
- развитие внимания;
- развитие памяти, представления, воображения;
- развитие способностей управлять эмоциями;
- воспитание волевых качеств;
- развитие тактического мышления – способности быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать решение и контролировать свои действия.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до их начала и опирается на следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; - отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима **послесоревновательная психологическая подготовка**. То, как гимнастка переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы над собой, для возможности её дальнейшего роста.

Основными задачами после-соревновательной подготовки являются:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок;
- постановка задач на будущее;
- отвлекающие, восстановительные, психорегулирующие мероприятия.

Средства и методы психической подготовки делятся на:

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

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

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

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

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

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

- **преимущественно психофизиологические**, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются

акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т. е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на:

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

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

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям).

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

Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

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

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

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

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

Методы психологической подготовки к соревнованиям это:

- лекции и беседы;
- разъяснения, убеждения;
- выразительные примеры выдающихся спортсменов;

- самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты;
- изучение специальной литературы;
- метод упражнений;
- модельные тренировки.

План-схема психологической подготовки гимнасток.

Этап спортивной подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	то же
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: • изменение мыслей по желанию • подчинение самоприказу • успокаивающая и активизирующая разминка • дыхательные упражнения • идеомоторная тренировка • психорегулирующая тренировка • успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования.

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

Тактическая подготовка

Особенность тактической подготовки в художественной гимнастике заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

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

Содержание *индивидуальной тактики* составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

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

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

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

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

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

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

Содержание *командной тактики* составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней.

Элементами командной тактики являются:

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

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

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

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

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

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

Тактические приемы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Булавы гимнастическая (женская)	штук	12
2	Булавы гимнастическая (мужская)	штук	12
3	Видеокамера	штук	1
4	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5	Дорожка акробатическая	штук	
6	Доска информационная	штук	
7	Зеркало (12*2 м)	штук	1
8	Игла для накачивания мячей	штук	3
9	Канат для лазания	штук	
10	Ковёр гимнастический 13*13 м)	штук	
11	Кольцо гимнастическое	штук	12
12	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14	Мат гимнастический	штук	10
15	Мат поролоновый (200*300*40 см)	штук	20
16	Музыкальный центр	штук	1
			На тренера
17	Мяч волейбольный	штук	2
18	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20	Насос универсальный	штук	1
21	Обруч гимнастический	штук	12
22	Палка гимнастическая	штук	12
23	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24	Пианино	штук	1
25	Пылесос бытовой	штук	1
26	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27	Секундомер	штук	2
28	Скакалка гимнастическая	штук	12
29	Скамейка гимнастическая	штук	5
30	Станок хореографический	комплект	1
31	Стенка гимнастическая	штук	12
32	Тренажёр для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33	Тренажёр универсальный	штук	1
34	Тренажёр для отработки доскоков	штук	1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Балансировочная подушка	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2	Булавы гимнастическая (женская)	Пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3	Булавы гимнастическая (мужская)	Пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4	Кольцо гимнастическое	Пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5	Ленты для художественной гимнастики	Штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6	Мяч для художественной гимнастики	Штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7	Обмотка для предметов	Штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8	Обруч гимнастический	Штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9	Палка (трость)	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	4	12	6	12
10	Резина для растяжки	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12	Утяжелители (300 г, 500 г)	Комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13	Чехол для булав (женских)	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14	Чехол для булав (мужских)	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15	Чехол для колец	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16	Чехол для костюма	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17	Чехол для мяча	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18	Чехол для обруча	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19	Чехол для палки (трости)	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Гетры	Пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Голеностопный фиксатор	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кепка солнцезащитная	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Костюм ветрозащитный	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6	Костюм для выступлений	Штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7	Костюм спортивный парадный	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Костюм спортивный тренировочный	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9	Костюм спортивный «сауна»	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Кроссовки для улицы	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Купальник	Штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12	Куртка утеплённая	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13	Наколенный фиксатор	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Носки	Пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15	Носки утеплённый	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16	Полотенце	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Полутапочки (получешки)	Пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18	Рюкзак спортивный	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Сумка спортивная	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20	Тапочки для зала (чуни)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы

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

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

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

Требования к образованию и обучению.

Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Особые условия допуска к работе.

Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

Другие характеристики.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

Тренер-преподаватель обязан раз в два года проходить курсы повышения квалификации и (или) курсы переподготовки.

Требования к тренеру по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность за безопасность спортсменов в спортивных залах возлагается на лиц, осуществляющих спортивную подготовку, непосредственно проводящих занятия.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов проходящих спортивную подготовку, с правилами безопасности и поведения в спортивном зале во время занятий по художественной гимнастике:

1. Производить построение и переключку спортсменов перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. (АИС «Мой спорт»).
2. Подавать докладную записку администрации организации, осуществляющей спортивную подготовку, о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер, осуществляющий спортивную подготовку, обеспечивает начало, проведение и окончание тренировки в следующем порядке:

1. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из раздевалок в спортивный зал.
3. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в раздевалки.

4. Выход обучающихся из помещения спортивного зала допускается по разрешению тренера, осуществляющего спортивную подготовку.

Во время занятий тренер, осуществляющий спортивную подготовку, несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Спортивные группы занимаются под руководством тренера, осуществляющего спортивную подготовку, в отведённой части спортивного зала.
2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер, осуществляющий спортивную подготовку, должен их устранить, а в случае невозможности, это сделать - отменить занятие.
3. Тренер, осуществляющий спортивную подготовку, должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в спортивном зале.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика от 15 ноября 2023 года № 984.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.:Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001 г.
3. Агамянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей Е.К.
4. Агамянц, Е.В. Демидов. Краснодар. Куб. ТАФК,1999 г.
5. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Ленинград: Искусство, 1983 г.
6. Боброва Г. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.
7. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: «Эксмо», 2003.
8. Варакина Т.Т. Короткие воспоминания о долгой жизни: Мемуары.- СПбГАФК им. Лесгафта 2002г.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988 г.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский - М.: ФиС, 1985 г.
11. Волков В.М. Спортивный отбор. В.М. Волков, В.П. Филин - М.: ФиС, 1983 г.
12. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. - М.: Всероссийская федерация худ. гимнастики и Куб. ТАФК, 2001 г.
13. Дверкин Л.С. Основы теории и методики спорта. Л.С. Дверкин. - Краснодар: Куб. ТАФК, 1995 г.
14. Зарубкин Е.М., Пшендин А.И. Питание гимнаста. Гимнастика: Ежегодник 1976.
15. Звездочкин В.А. Классический танец. Ростов - на - Дону: Феникс, 2003 г.
16. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка обучающихся художественной гимнастикой. Л.А. Карпенко. - Л., 1989 г.
17. Карпенко Л. А. Методика тренировки, обучающихся худ. гимнасткой. Л.А. Карпенко. - Спб. 1999 г.
18. Кечеджиева. Обучение худ. гимнастке. / Кечеджиева и др - М.: ФКиС, 1985 г.
19. Курпан Ю.И. Оставайся изящной! - М.: «Советский спорт», 1991.
20. Куценко Г.И., Кононов И.Ф., Режим школьника – М.: ФиС, 1979г.
21. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение художественной гимнастике – М.: Физкультура и спорт, 1985.
22. Классификационная программа по художественной гимнастике - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2013 г.
23. Лаптев А. Здоровье в движении – М.: «Библиотека родителей» 1984 г.
24. Лисицкая Т.С. Худ. гимнастика / Учебник для институтов ФКиС. Т.С. Лисицкая - М.: ФКиС, 1982 г.
25. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
26. Михеева Е.О. Гигиена школьников - М.: «Библиотека родителей» 1984.
27. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Методическая разработка. М., 2001 г.
28. Найпак В.Д. Начало пути. Гимнастика. Ежегодник 1986.
29. Овчинникова Н.А. /Обучение упражнениям с предметами в худ. гимнастке. Н.А. Овчинникова - Киев, 1990 г.

30. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов - М.: ФкиС, 1986 г.
31. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1999 г.
32. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике:
33. Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988 г.
34. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / Под общей редакцией Р.Н. Терехиной – М.: 2016 г
35. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб: Речь, 2004 г.
36. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
37. Сборник авторских программ. Выпуск 2. М., 1995 г.
38. Художественная гимнастика. Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003 г.
39. Чащина И. Стать собой. - М.: «Издательство АСТ», 2005.
40. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. – М.: «Библиотека родителей», 1978.
41. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
42. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
43. Шишманова Ж. Большой путь. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfgr.ru/>).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).
4. <http://www.vfgr.ru>
5. <https://ru.wikipedia.org>
6. <http://r-gymnastics.com/>
7. <http://rsport.ru/>
8. <http://petrozavodsk.kartasporta.ru/>