

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа
Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

общим собранием работников
Протокол от « 18 » января 2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора от 27.01.2021 № 23-а

Директор ГБУ СШ
Центрального района СПб



М.Ю. Баранов

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта
художественная гимнастика**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 675, с изменениями, утвержденными приказом Минспорта России от 21 декабря 2020 г. № 949

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:

Платонова О. Б., заместитель директора
по спортивной работе ГБУ СШ
Центрального района Санкт-Петербурга,
Тришева В. Т., инструктор-методист ГБУ СШ
Центрального района Санкт-Петербурга,

Санкт-Петербург 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

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 Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 675), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и основных положений приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке юных спортсменов – гимнасток, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта.

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и в выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) под музыку. Упражнения выполняются индивидуально (индивидуальная программа) и в группах (групповые упражнения). Спортсмены (мужчины, юноши, мальчики) выполняют индивидуальные упражнения: со скакалкой, с кольцами, с гимнастической палкой и утяжеленными булавами. Также проводятся соревнования среди спортсменов (мужчины, юноши, мальчики) в групповых упражнениях с элементами акробатики.

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

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

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, подготовки и воспитания занимающихся.

Задачи подготовки по художественной гимнастике сводятся к следующему:

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

К частным задачам художественной гимнастики относятся:

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

- эстетическое воспитание занимающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

Официальные соревнования по художественной гимнастике проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
128	Художественная гимнастика	052 000 16 11 Б	булавы	052 001 18 11 Я
			гимнастическая палка	052 007 18 11 А
			гимнастические кольца	052 008 18 11 А
			групповое упражнение	052 009 18 11 А
			лента	052 010 18 11 Б
			мяч	052 002 18 11 Б
			обруч	052 003 18 11 Б
			скакалка	052 004 18 11 Я
			многоборье – командные соревнования	052 011 18 11 Б
			многоборье	052 005 16 11 Б
			групповое упражнение – многоборье	052 006 16 11 Б
			групповое упражнение – два предмета	052 013 18 11 Ж
			групповое упражнение – один предмет	052 012 18 11 Б

Многолетняя подготовка в художественной гимнастике строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего направления, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;
- использование единой системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсменок в процессе многолетней тренировки;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;
- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь

в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям гимнасток.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в ГБУ спортивной школе Центрального района ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (с учетом 15 мин. перерыва). Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее – ФССП).

В ГБУ спортивной школе Центрального района реализуются следующие этапы спортивной подготовки по художественной гимнастике:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсменки, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года

обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение № 9 к ФССП);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «художественная гимнастика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Система спортивного отбора включает:

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

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменок в СШ – воспитание спортсменок высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменок;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменок высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта художественная гимнастика

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

3. 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.

4. Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

5. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «художественная гимнастика», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссёры).

6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем

тренировочных сборов (приложение № 10 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика).

7. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

8. 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-спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

9. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Кратность повторного прохождения спортивной подготовки: на этапе начальной подготовки 1-го и 2-го годов подготовки – 1 раз; на тренировочном этапе 1-го и 2-го годов подготовки – 1 раз; на тренировочном этапе 3-го, 4-го и 5-го годов подготовки – 1 раз; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1 раз.

10. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединённой группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

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

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

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

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКДС).

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКДС, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКДС).

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (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) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- хореографического зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н "О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гимнасток в период освоения Программы и прохождения спортивной подготовки в СШ и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы ГБУ СШ Центрального района СПб рассчитана на весь период подготовки спортсменок, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку гимнасток, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

При разработке Программы, в качестве основных, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта художественная гимнастика на различных этапах многолетней подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Основные задачи этапа начальной подготовки (1-2 года) – вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по художественной гимнастике, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение «школы движений» вида спорта художественная гимнастика, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства гимнасток, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактической подготовки, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства гимнасток, позволяющих войти в состав сборных команд Санкт-Петербурга и России.

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

(Приложение № 1 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика представлены в таблице 1 в соответствии с ФССП по виду спорта художественная гимнастика:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3

1.2. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

(Приложение № 3 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	2	3	4
Объём физической нагрузки (%), в том числе	67-93	55-77	45-64

Общая физическая подготовка (%)	60 - 81	16 - 24	8 - 13
Специальная физическая подготовка (%)		16 - 23	17 - 24
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 3	3 - 5	7 - 10
Техническая подготовка (%)	6 - 9	20 - 25	13 - 17
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-6	12 - 17	12 - 19
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4 - 6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	4 - 6	9 - 11

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика

(Приложение № 4 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гимнастки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсменок, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнастки в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гимнастки, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсменки.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участницы 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 содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и

соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора (тренировочного мероприятия); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта (в художественной гимнастике с 6 лет). Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовки: медицинская комиссия два раза в год; допуск врача к занятиям после болезни; медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе со взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка в условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Требования к объёму тренировочного процесса:
(Приложение № 2 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1144	1248	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312

Перечень тренировочных мероприятий:

(Приложение № 10 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:					
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	По подготовке к	-	14	14	

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные тренировочные мероприятия:					
2.1.	По общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия гимнастки в соревнованиях должны соответствовать уровню её подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсменки к моменту главных соревнований (мезоцикла или макроцикла).

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера, в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного мастерства.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных гимнасток к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определённых спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется.

Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные (тренировочные) и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведётся.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

По мере роста квалификации гимнасток на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные (тренировочные и контрольные) и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсменки, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности гимнастки.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки:

(Приложение № 11 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Булава гимнастическая	штук	18
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало 12 х 2 м.	штук	1
6	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7	Канат для лазания	штук	1
8	Ковёр гимнастический (13 х 13)	штук	1
9	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Музыкальный центр (штук на одного тренера)	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	комплект	3
13	Мяч волейбольный	штук	2
14	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
15	Насос универсальный	штук	1
16	Обруч гимнастический	штук	18
17	Палка гимнастическая	штук	18
18	Пианино	штук	1
19	Пылесос бытовой	штук	1
20	Рулетка 20м. металлическая	штук	1

21	Секундомер	штук	2
22	Скакалка гимнастическая	штук	18
23	Скамейка гимнастическая	штук	5
24	Станок хореографический	комплект	1
25	Стенка гимнастическая	штук	18
26	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
27	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
28	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

* Оборудование и спортивный инвентарь представлены для залов с одним гимнастическим ковром.

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1	Балансировочная подушка	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12
2	Булава гимнастическая	пар	на занимающегося	-	-	1	24	2	12
3	Лента для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	1	12	2	12
5	Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1
6	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12
7	Резина для растяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12
8	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12
9	Чехол для булав	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12
10	Чехол для	штук	на	-	-	1	12	1	12

	костюма		занимающегося						
11	Чехол для мяча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12
12	Чехол для обруча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой
(Приложение №12 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гетры	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
2	Голеностопный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
5	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
6	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
7	Костюм тренировочный «Сауна»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
9	Купальник	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1
10	Куртка утепленная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1

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

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.
(Приложение № 1 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

Комплектование групп для занятий художественной гимнастикой происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

1.11. Если для начинающих спортсменок на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го спортивного разряда, кандидатам в

мастера спорта и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждой гимнастки отдельно, исходя из её индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается физическая подготовка, степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсменки (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсменка определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузку в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в соревновательных упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки, и количество соревнований, в которых должна выступать спортсменка, составляется месячный план тренировочной работы.

С увеличением общего годового объёма часов по этапам спортивной подготовки изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по этапам освоения спортивной подготовки представлено в приложении № 2 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика.

Распределение времени в плане-графике на основные разделы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

1.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В

соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих гимнасток общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно осуществлять спортивную подготовку, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Как правило, переходный период чаще всего осуществляется в летний период.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. **Втягивающие мезоциклы**
2. **Базовые мезоциклы**
3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы**
4. **Предсоревновательные мезоциклы**
5. **Соревновательные мезоциклы**
6. **Восстановительно-поддерживающие мезоциклы**

Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности, согласно видам спортивной подготовки ФССП по виду спорта художественная гимнастика.

План-график по виду спорта художественная гимнастика на 52 недели:

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18	24	84	96	96	114	114	170	186	204
Общая физическая подготовка, в т. ч. контрольные испытания	120	168	168	210	210	252	250	144	156	168
Специальная физическая подготовка, в т. ч. контрольные испытания	120	168	162	204	204	240	236	264	288	312
Техническая подготовка	36	38	150	192	192	240	246	168	190	204
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	24	30	36	40	42	120	132	144
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	54	60	72
Восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	12	12	36	48	42	50	48	120	132	144
Общее количество часов (в год)	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий по виду спорта художественная гимнастика:

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале, также возможно проведение занятий на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

В подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменками с целью подготовки организма к предстоящей деятельности, также в разминку обязательно включают элементы хореографии (экзерсис у хореографического станка и на середине, и партер). После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия (в художественной гимнастике – это, в основном упражнения на «растяжку» и упражнения на гибкость).

В основной части занятия гимнастики выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, также из раздела хореографической подготовки, и изучают и совершенствуют технику выполнения упражнений без предмета и с предметами (техническая подготовка). При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсменка находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных гимнасток всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: в начале основной части выполняются упражнения на быстроту и упражнения для улучшения координации движений; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми); упражнения на развитие силы выполняются в конце основной части занятия. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменкам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Её примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. В конце тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого

класса. В них широко применяют элементы других видов гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр.

Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие гимнастки. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировочного занятия.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов, связок и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов, связок и соединений.

Обучение проводить с использованием технических средств и страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива. На занятиях использовать только объёмный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

В художественной гимнастике при выполнении акробатических элементов, а также сложных упражнений в равновесии и во вращении (без предмета и с предметами), страховка производится следующим образом: страховщик (как правило тренер) становится рядом с исполнителем (спортсменкой) с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет гимнастку от падения.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов, связок или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки и поддержки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнастки,
- при явной неуверенности или боязни гимнастки необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если гимнастке при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, её необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- широко применять для страховки технические средства (маты, поролоновые накладки и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений. При выполнении групповых упражнений в художественной гимнастике внимательно соблюдать дистанцию, чётко выполнять построения и перестроения для избежания столкновений и возможных падений.

Запрещается без разрешения и контроля тренера выполнять сложные технические упражнения.

Предупреждение травматизма – одно из условий успешного обучения гимнастическим упражнениям. Причины возникновения травм: нарушение основных принципов и методов спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, нарушение санитарно-гигиенических условий,

плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды и обуви, отсутствие дисциплины занимающихся, недооценка и неправильное применение страховки и помощи, нарушение правил техники безопасности.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице:

Этап- ный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

- Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:
- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
 - продолжительность подготовки для их достижения;
 - темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
 - индивидуальные особенности спортсменов;
 - условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсменки, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда, кандидата в мастера спорта и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменки, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменок данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменкой на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменкой разделов группового плана) с учетом её индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

В художественной гимнастике, начиная с возраста 10-11 лет, можно планировать выполнение норм I спортивного разряда, для спортсменок 12 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменок 15 лет и старше - мастера спорта и мастера спорта международного класса. Для спортсменок различных этапов спортивной подготовки в художественной гимнастике существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсменки в следующую группу (см. приложения №№ 5, 6 и 7 к ФССП по художественной гимнастике).

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

1. Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- организация и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсменки и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсменки.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков, привитие привычек соблюдения режима дня и неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсменки осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменок или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсменки вообще при занятии данным избранным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки:

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменок команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсменки и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсменок.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменок, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменок выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:	18	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики		
	- беседы по соблюдению антидопинговых правил		
- психологическая подготовка			
2.	Общая физическая подготовка:	120	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	120	январь-декабрь
	- развитие гибкости		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты и ловкости		
	- упражнения для развития силы		
- полуакробатические упражнения			
4.	Техническая подготовка:	36	январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, прыжки)		
	- предметная (скакалка, мяч)		
	- хореографическая (позиции рук, ног, туловища)		
	- музыкально-двигательная		
5.	Контрольные испытания (включены в ОФП и СФП):		январь-декабрь
	- «складка» сидя, «сед» углом		
	- шпагаты на полу		

	- «мост» на коленях и из И.П.стоя		
	- равновесие «пассе»		
	- прыжки толчком двух ног		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	6	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	-	январь-декабрь
8.	Восстановительные, медицинские мероприятия:	12	январь-декабрь
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон		
	Общее количество часов в год:	312	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 2-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:	24	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики и хореографии		
	- беседы по соблюдению антидопинговых правил		
	- психологическая подготовка		
2.	Общая физическая подготовка:	168	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры, эстафеты		
3.	Специальная физическая подготовка:	168	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжки)		
	- упражнения для развития координации		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- элементы акробатики (кувырки, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	38	январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия)		
	- предметная (скакалка, мяч, обруч)		
	- хореографическая (экзерсис, базовые элементы)		
	- музыкально-двигательная, элементы пластики		
5.	Контрольные испытания (включены в ОФП и СФП):		январь-декабрь
	- «складка» сидя, «сед» углом		
	- шпагаты: правый, левый, поперечный		

	- «мост» на коленях и из И.П.стоя		
	- равновесие «пассе»		
	- вращение скакалкой одной рукой		
	- прыжки толчком двух ног		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	6	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	-	январь-декабрь
8.	Восстановительные, медицинские мероприятия:	12	январь-декабрь
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон		
	Общее количество часов в год:	416	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:	84	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики, фкс, олимпийское движение		
	- терминология гимнастики и хореографии		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
	- тактические знания, умения, мышление		
	- психологическая подготовка		
2.	Общая физическая подготовка:	168	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	162	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	-элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	150	январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия)		
	- предметная (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
	- музыкально-двигательная, элементы пластики		
5.	Контрольные испытания (включены в ОФП и СФП):		январь-декабрь
	- шпагаты с опоры 30 см. и поперечный шпагат		

	- «мост» из И.П. «стоя» к пяткам		
	- сед углом из И.П. лёжа на спине		
	- прогибы назад 115° из И.П. лёжа на животе		
	-равновесия: «захват», в шпагат (назад, в сторону)		
	-прыжки с двойным вращением скакалки за 10 сек.		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	24	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	-	январь-декабрь
	- правила участия в соревнованиях		
8.	Восстановительные, медицинские мероприятия:	36	январь-декабрь
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон, самомассаж		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры		
	Общее количество часов в год:	624	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:	96	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики, фкс, олимпийское движение		
	- терминология гимнастики и хореографии		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
	- тактические знания, умения, мышление		
	- психологическая подготовка		
2.	Общая физическая подготовка:	210	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	204	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	-элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	192	январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия)		
	- предметная (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
	- музыкально-двигательная, выразительность		

5.	Контрольные испытания (включены в ОФП и СФП):		январь-декабрь
	- шпагаты с опоры 30 см. и поперечный шпагат		
	- «мост» из И.П. «стоя» в захват		
	- сед углом ноги врозь из И.П. лёжа на спине		
	- прогибы назад 125° из И.П. лёжа на животе		
	-равновесия: «захват», в шпагат (вперёд, в сторону)		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	30	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	-	январь-декабрь
	- правила участия в соревнованиях		
8.	Восстановительные, медицинские мероприятия:	48	январь-декабрь
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон, самомассаж		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры		
Общее количество часов в год:		780	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:	96	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики, фкс, олимпийское движение		
	- терминология гимнастики и хореографии, ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
	- тактические знания, умения, мышление		
2.	Общая физическая подготовка:	210	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	204	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
4.	Техническая подготовка:	192	январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия)		
	- предметная (баланс, вращение, броски, перекаты)		

	-хореографическая (экзерсис,партер,танец,пластика) - музыкально-двигательная, выразительность		
5.	Контрольные испытания (включены в ОФП и СФП): - шпагаты с опоры 35 см. и поперечный шпагат - «мост» из И.П. «стоя» в захват - сед углом ноги врозь из И.П. лёжа на спине - прогибы назад 135° из И.П. лёжа на животе -равновесия: «захват»; вперёд, в сторону, назад 135° -прыжки с двойным вращением скакалки за 10 сек.		январь-декабрь
6.	Участие в спортивных соревнованиях: - тренировочные соревнования - контрольные соревнования - отборочные соревнования	36	январь-декабрь
7.	Инструкторская и судейская практика: - основные правила судейства соревнований	-	январь-декабрь
8.	Восстановительные, медицинские мероприятия: - врачебный контроль, медицинский осмотр - солнечно-воздушные и водные процедуры - витаминизация, физиотерапия, массаж	42	январь-декабрь
	Общее количество часов в год:	780	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим тренировок, гигиена, форма, самоконтроль - история гимнастики, фкс, олимпийское движение - терминология гимнастики и хореографии, ЕВСК - антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА - тактические действия в команде, группе, лично - психологическая подготовка и контроль	114	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры, плавание	252	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости и подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, ловкости - упражнения для развития силы (спины, пресса) - акробатики (перекаты, перевороты, стойки)	240	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка:	240	январь-декабрь

	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия)		
	- предметная (баланс, вращение, броски, перекаты)		
	-хореографическая (экзерсис, партер, танец, пластика)		
	- музыкально-двигательная, выразительность		
5.	Контрольные испытания (включены в ОФП и СФП):		январь-декабрь
	- шпагаты с опоры 35 см. и поперечный шпагат		
	- «мост» из И.П. «стоя» в захват		
	- сед углом в шпагат из И.П. лёжа на спине		
	- прогибы назад 165° из И.П. лёжа на животе		
	-равновесия: «захват»; вперёд, в сторону, назад 165°		
	-прыжки с двойным вращением скакалки за 10 сек.		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	40	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	-	январь-декабрь
	- правила судейства соревнований		
8.	Восстановительные, медицинские мероприятия:	50	январь-декабрь
	- врачебный контроль, медицинский осмотр		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры, массаж		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
Общее количество часов в год:		936	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:	114	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим тренировок, гигиена, форма, самоконтроль		
	- история гимнастики, фкс, олимпийское движение		
	- терминология гимнастики и хореографии, ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА		
	- тактические действия в команде, группе, лично		
	- психологическая подготовка и контроль		
2.	Общая физическая подготовка:	250	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		
3.	Специальная физическая подготовка:	236	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		

	- акробатика (перекаты, перевороты, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	246	январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия)		
	- предметная (баланс, вращение, броски, перекаты)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец, пластика)		
	- музыкально-двигательная, выразительность		
5.	Контрольные испытания (включены в ОФП и СФП):	42	январь-декабрь
	- шпагаты с опоры 35 см. и поперечный шпагат		
	- «мост» из И.П. «стоя» в захват		
	- сед углом в шпагат из И.П. лёжа на спине		
	- прогибы назад 175° из И.П. лёжа на животе		
	- равновесия: «захват»; вперёд, в сторону, назад 175°		
- прыжки с двойным вращением скакалки за 10 сек.			
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	-	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	-	январь-декабрь
	- правила судейства соревнований		
8.	Восстановительные, медицинские мероприятия:	48	январь-декабрь
	- врачебный контроль, медицинский осмотр		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры, массаж		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
	Общее количество часов в год:		

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:	170	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- история гимнастики, фкс, олимпийское движение		
	- программный материал гимнастики, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, лекции, РУСАДА		
	- тактические действия в команде, группе, лично		
	- психологическая подготовка и контроль		
2.	Общая физическая подготовка:	144	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		
3.	Специальная физическая подготовка:	264	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		

	- упражнения для развития силы (спины, пресса) - акробатика (перекаты, перевороты, стойки, кувырки)		
4.	Техническая подготовка: - беспредметная (наклоны, повороты, равновесия) - предметная (баланс, вращение, броски, перекаты) - хореографическая (экзерсис, партер, танец, пластика) - музыкально-двигательная, артистичность	168	январь-декабрь
5.	Контрольные испытания (включены в ОФП и СФП): - шпагаты с опоры 40 см. и поперечный шпагат - «мост» из И.П. «стоя» в захват с касанием головой - сед углом в шпагат из И.П. лёжа на спине за 15 сек - прогибы назад 180° из И.П. лёжа на животе - равновесия: «захват»; вперёд, в сторону, назад 180° - переворот (вперёд с правой и левой ноги) - прыжки с двойным вращением скакалки за 20 сек.		январь-декабрь
6.	Участие в спортивных соревнованиях: - тренировочные и контрольные - отборочные соревнования	120	январь-декабрь
7.	Инструкторская и судейская практика: - правила соревнований, участие в судействе - проведение тренировочных занятий, практика	54	январь-декабрь
8.	Восстановительные, медицинские мероприятия: - врачебный контроль, медицинский осмотр - солнечно-воздушные и водные процедуры, массаж - витаминизация, физиотерапия, идеомоторная	120	январь-декабрь
Общее количество часов в год:		1040	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - требования к технике безопасности и ОТ - ответственность, дисциплина, волевые качества - история гимнастики, фкс, олимпийское движение - программный материал гимнастики, нормы ЕВСК - антидопинговые мероприятия, лекции, РУСАДА - тактические действия в команде, группе, лично - психологическая подготовка и контроль	186	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры, плавание	156	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости и подвижности суставов	288	январь-декабрь

	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы и выносливости		
	-акробатика(перекаты, перевороты,стойки, кувырки)		
4.	Техническая подготовка:	190	январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия)		
	- предметная (баланс, вращение, броски, перекаты)		
	-хореографическая (экзерсис,партер,танец,пластика)		
	- музыкально-двигательная, артистичность		
5.	Контрольные испытания (включены в ОФП и СФП):		январь-декабрь
	- шпагаты с опоры 40 см. и поперечный шпагат		
	- «мост» из И.П. «стоя» в захват с касанием головой		
	- сед углом в шпагат из И.П. лёжа на спине за 15 сек		
	- прогибы назад 180° из И.П. лёжа на животе		
	-равновесия: «захват»; вперёд, в сторону, назад 180°		
	- переворот (вперёд с правой и левой ноги)		
	-прыжки с двойным вращением скакалки за 20 сек.		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	132	январь-декабрь
	- тренировочные и контрольные		
	- отборочные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	60	январь-декабрь
	- правила соревнований, участие в судействе		
	- проведение тренировочных занятий, практика		
8.	Восстановительные, медицинские мероприятия:	132	январь-декабрь
	- врачебный контроль, медицинский осмотр		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры, массаж		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
Общее количество часов в год:		1144	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:	204	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- история гимнастики, фкс, олимпийское движение		
	- программный материал гимнастики, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, лекции, РУСАДА		
	- тактические действия в команде, группе, лично		
	- психологическая подготовка и контроль		
2.	Общая физическая подготовка:	168	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		

3.	Специальная физическая подготовка:	312	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы и выносливости		
-акробатика(перекаты, перевороты, стойки, кувырки)			
4.	Техническая подготовка:	204	январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия)		
	- предметная (баланс, вращение, броски, перекаты)		
	-хореографическая (экзерсис, партер, танец, пластика)		
- музыкально-двигательная, артистичность			
5.	Контрольные испытания (включены в ОФП и СФП):		январь-декабрь
	- шпагаты с опоры 40 см. и поперечный шпагат		
	- «мост» из И.П. «стоя» в захват с касанием головой		
	- сед углом в шпагат из И.П. лёжа на спине за 15 сек		
	- прогибы назад 180° из И.П. лёжа на животе		
	-равновесия: «захват»; вперёд, в сторону, назад 180°		
- переворот (вперёд с правой и левой ноги)			
-прыжки с двойным вращением скакалки за 20 сек.			
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	144	январь-декабрь
	- тренировочные и контрольные		
	- отборочные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	72	январь-декабрь
	- правила соревнований, участие в судействе		
	- проведение тренировочных занятий, практика		
8.	Восстановительные, медицинские мероприятия:	144	январь-декабрь
	- врачебный контроль, медицинский осмотр		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры, массаж		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
Общее количество часов в год:		1248	

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общезначительная	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
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных 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

2.5.1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка в художественной гимнастике - 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 сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

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

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет 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, ее 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 усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным 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.

Этап начальной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменок; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития гимнасток; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства обеспечивает уровень физического развития и функционального состояния гимнасток; выполнение спортсменками объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменок; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

2.5.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка в художественной гимнастике – это 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 спортсменки 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, а также плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменками;

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

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

2.5.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в художественной гимнастике 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 проводится в форме бесед, лекций, изучении литературы в области физической культуры и спорта, просмотров видеоматериалов и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Гимнастка, как и любой другой спортсмен, должна обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Начальная подготовка и тренировочный этап
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила	Начальная

		закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	подготовка и тренировочный этап
4	Зарождение и развитие художественной гимнастики	История художественной гимнастики.	Начальная подготовка и тренировочный этап
5	Лучшие спортсменки и сильнейшие команды мира по художественной гимнастике	Чемпионы и призеры Олимпийских Игр, первенств мира, Европы и России.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

2.5.4. ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки (6-8 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.
6. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (8-12 лет)

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы сложности), 2 элемента на гибкость, 2 поворота, 2 прыжка высшей группы сложности, 2 равновесия высшей группы сложности.
3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

Этап совершенствования спортивного мастерства (12-18 лет и старше)

1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.
2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 12 соревнований в год).
3. Достижение высоких результатов.
4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям

Техническая подготовка в художественной гимнастике - 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, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 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 (900), низкие (1350и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900,1350, 1800 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	900, 1800, 3600, 5400 и 720, 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 антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	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) бедре, 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, полуприседе, 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		

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.

Специально-двигательная подготовка - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

- 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 партнерш - 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.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину

		предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно-плоскостные, 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 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

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.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классическая (классический экзерсис, элементы классического танца и балета);
- народно-характерная (экзерсис и элементы народного танца, танцы народов мира);
- историко-бытовая (элементы танцев прошлых веков и разных эпох – менуэт, галоп, полька, вальс, полонез, мазурка и другие);
- современная (элементы современного танца и современного балета, движения свободной пластики, ритмика, мимика и пантомима, спортивный танец).

Выбор музыкальных жанров для композиций индивидуальных и групповых упражнений определяет характер этюдной работы:

- эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);
- характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский, восточный);
- современный.

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 ритmicность, эмоциональность и выразительность.

Акробатическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение следующим группам акробатических элементов:

- статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и другие);
- динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, повороты, сальто и др.).

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее 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 - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

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.

Для определения трудности соревновательных комбинаций, издается специальная таблица, в которой элементы и соединения распределяются по 10 группам: А - 0,1 балла, В - 0,2 балла, С - 0,3 балла, D - 0,4 балла, Е - 0,5 балла, F - 0,6 балла, G - 0,7 балла, Н - 0,8 балла, I - 0,9 балла, J - 1,0 балл. Элементы и соединения, не предусмотренные таблицей, относят путем сравнения к соответствующей группе.

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 представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

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

- в комбинациях **со скакалкой** - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;
- в комбинациях **с обручем** - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях **с мячом** - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;
- в комбинациях **с булавами** - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;
- в комбинациях **с лентой** - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

Для выступления гимнасток на соревнованиях различного уровня тренер должен владеть умением и навыком заполнения карточек/упражнений для судей с разъяснениями и правильно заполненными общепринятыми символами. При судействе выполнения упражнения на соревнованиях оцениваются следующие компоненты:

Трудность (технические компоненты):

- трудность тела;
- комбинация танцевальных шагов;
- фундаментальные и другие технические группы движений предметами;
- динамические элементы с вращением и броском;
- преакробатические элементы (см. правила);
- мастерство владения с предметом;
- трудность упражнения.

В групповых упражнениях добавляются следующие компоненты:

- элементы сотрудничества между гимнастками с и без вращения тела;
- трудность без обмена (трудность тела) и трудность с обменом.

Исполнение (артистические компоненты):

- артистический компонент исполнения;
- технические ошибки исполнения.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

В подготовительной части занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменки.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

В психологической подготовке в художественной гимнастике можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы 2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. 3. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства. 	<p>Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях</p> <p>Лекции, беседы.</p>
Специальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности. 2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям. 3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу 	<p>Определять задачи предстоящего соревновательного периода</p> <p>Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на тренировочных и контрольных соревнованиях.</p> <p>Провести гимнастку через систему подготовительных соревнований.</p>
Соревновательный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям. 2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений. 3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов. 4. Снятие соревновательного напряжения. 	<p>Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение ее в возможности решить поставленные задачи.</p> <p>Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.</p> <p>разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления. постановка задач на будущее.</p>

Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений тренера, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсменки. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменки.

2.7. Планы применения восстановительных средств

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

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и душ, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, сон.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Баня, сауна, бассейн.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Солнечно-воздушные процедуры.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Массаж, самомассаж	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5	Витаминоизация, физиотерапия	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

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.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

Теоретическая часть:

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

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных

субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5	Обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	январь-декабрь	тренер, спортсмены, методисты, врач

План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки:

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая	«Играй честно»	Ответственный	По

	викторина		за антидопинговое обеспечение в регионе	назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер, спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер, спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	7.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	тренер	1-2 раза в год

		культуры»		
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер, спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

Приложение №1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

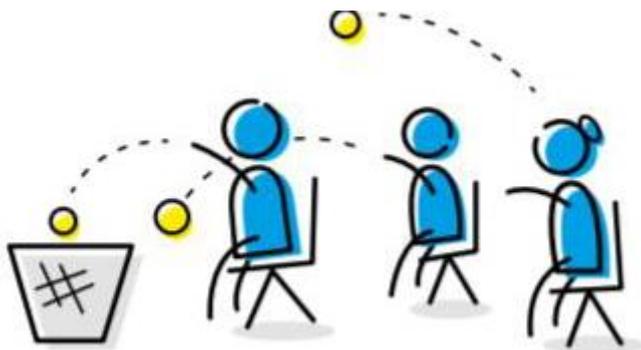
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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

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

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

1. Равенство и справедливость



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

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

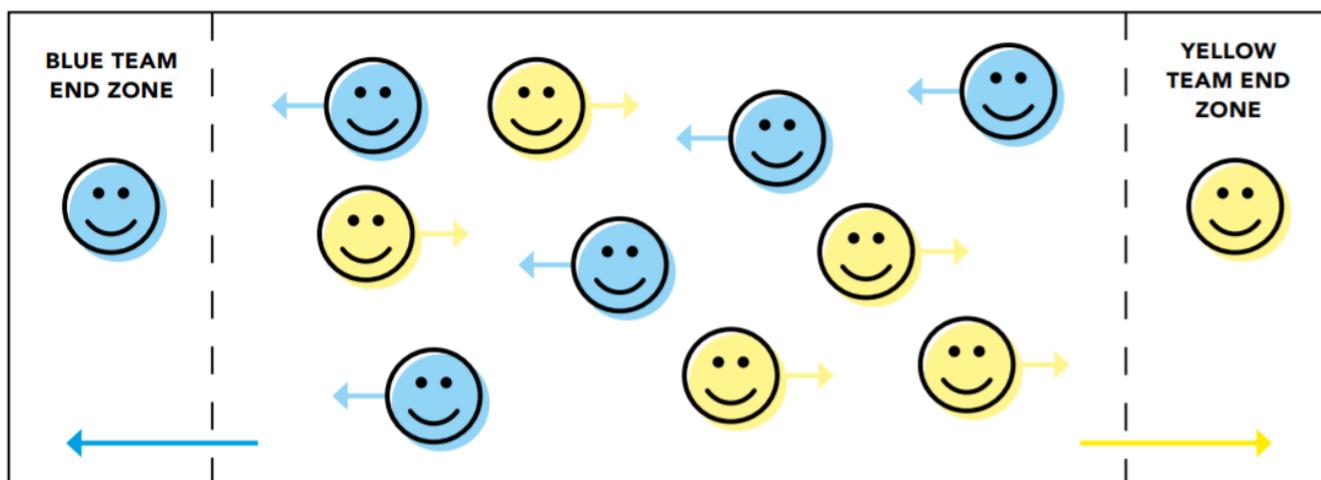
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей. Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

3) Ценности спорта

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

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

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

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

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

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

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

2. Запрещенный список

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

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта;

улучшает спортивные результаты.

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

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru

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

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

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

Направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

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

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию

тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и элементов.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, секретаря и в городских соревнованиях - в роли судьи, помощника секретаря.

Для тренирующихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту или судейского звания судьи по спорту третьей категории и выше.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Беседы, семинары.	сентябрь-август	тренер, методист
2	Самостоятельное изучение литературы по гимнастике и хореографии (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по гимнастике и другим видам спорта, олимпийскому движению).	сентябрь-август	тренер, методист
3	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	сентябрь-август	тренер, методист
4	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы.	сентябрь-август	тренер, методист

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта художественная гимнастика

(Приложение № 9 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Эффективность спортивной подготовки на всех этапах находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся (спортсменок). Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. В виде спорта художественная гимнастика при отборе большое значение имеет телосложение (внешний вид, вес) гимнастки, её природные данные (гибкость, подвижность в тазобедренных, плечевых суставах и позвоночнике) и координационные способности (владение предметом и вестибулярная устойчивость).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста занимающихся художественной гимнастикой, парциальное соотношение нормативов по видам подготовки и на этапах подготовки в группах, включают в себя:

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучения в группах на этапе начальной подготовки.
- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде начальной специализации.
- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде углубленной специализации.
- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменок (1-2 раза в год).

Рекомендуемая программа комплексного обследования гимнасток.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней. Например:

1-й день: оценка морфотипических внешних данных;

2-й день: оценка хореографической подготовленности; оценка технической подготовленности;

3-й день: оценка физической подготовленности.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях, начиная с групп начальной подготовки, тренировочных, далее - на уровне СШ, города и т.д. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 5-бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы

1	Длина тела	7-8 лет: 118-130см. 9-10 лет: 128-140см. 11-12 лет: 135-155см. 13-14 лет: 150-160см. 15-16 лет: 156-166см. 17-18 лет: 158-168см.	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5см - 0,5 балла
2	Индекс Брока (вес = рост-100)	120-125см - 2-5 126-130см - 6-9 131-135см - 9-10 136-140см - 11-12 141-145см - 13-14 146-150см - 15-16 151-155см - 17-19 156-160см - 20-16 161-165см - 21-15 166-170см - 22-14	За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балл, за каждые 100г - 0,5 балла
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике:
(Приложение № 5 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

На этапе начальной подготовки 1-го и 2-го годов подготовки:

№ п/п	Норматив	Единица оценки	Норматив
1	И.П. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 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.
2	Упражнение «мост» из положения стоя	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.
3	Упражнение «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.

4	Шпагат 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
5	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги по одной прямой; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6	И.П.- стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорой ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«5» - в течении 6 с; «4» - в течении 4 с; «3» - в течении 2 с.
7	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнить поочередно одной и другой рукой	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка натянута
8	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая.
9	Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; «3» - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая, ноги согнуты

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в художественной гимнастике:
(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки:

№ п/п	Норматив	Единица оценки	Норматив
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см. с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см.; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см.; «2» - захват только одной рукой. «1» - без наклона назад.
2	Поперечный шпагат.	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;

			<p>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см.;</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см.;</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см. с поворотом бедер внутрь.</p>
3	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	<p>«5» - «мост» с захватом за голени, с касанием головой бедер;</p> <p>«4» - «мост» с захватом за голени;</p> <p>«3» - «мост», кисти рук в упоре у пяток;</p> <p>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см.;</p> <p>«1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см.</p>
4	И.П.- лёжа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 сек.	балл	<p>Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.</p> <p>«5» - 9 раз</p> <p>«4» - 8 раз</p> <p>«3» - 7 раз</p> <p>«2» - 6 раз</p> <p>«1» - 5 раз</p>
5	Из И.П. лёжа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты.	балл	<p>«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали;</p> <p>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперёд за 10 сек.	балл	<p>«5» - 16 раз.</p> <p>«4» - 15 раз</p> <p>«3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
7	И.П.- стойки на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноимённой рукой в «кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	<p>«5» - в течение 5 с.;</p> <p>«4» - в течение 4 с.;</p> <p>«3» - в течение 3 с.;</p> <p>«2» - в течение 2 с.;</p> <p>«1» - в течение 1 с.</p>

8	И.П.- стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; «4» - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастики в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
9	И.П.- стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождение с места; «4» - 4 броска, 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 частей 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.
10	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа: выполнение программы 2 юношеского разряда (упражнение без предмета) для занимающихся групп ТЭ-1 и программы 1 юношеского разряда (упражнение без предмета и одно упражнение с предметом на выбор) для групп ТЭ-2

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в художественной гимнастике:

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-года подготовки:

№ п/п	Норматив	Единица оценки	Норматив
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 33 см. с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см.; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см.;

			«2» - захват только одной рукой. «1» - без наклона назад.
2	Поперечный шпагат.	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см.; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см.; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см. с поворотом бедер внутрь.
3	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени, с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см.; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см.
4	И.П.- лёжа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 сек.	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
5	Из И.П. лёжа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперёд за 10 сек.	балл	«5» - 16 раз. «4» - 15 раз «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с дополнительными 3-5 прыжками с одним вращением
7	И.П.- стойки на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноимённой	балл	«5» - в течении 6 с.; «4» - в течении 5 с.; «3» - в течении 4 с.; «2» - в течении 3 с.;

	рукой в «кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия		«1» - в течении 2 с.
8	И.П.- стойка на носках. 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 опускается на всю стопу; «4» - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастики в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
9	И.П.- стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождение с места; «4» - 4 броска с отклонениями от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей 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.
10	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа: выполнение программы 3 спортивного разряда (упражнение без предмета и два упражнения с предметом на выбор)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий; 4,4 – 4,0 – выше среднего; 3,9 – 3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего; 2,9 – 0,0 и ниже – низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в художественной гимнастике:

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-го, 5-го годов подготовки:

№ п/п	Норматив	Единица оценки	Норматив
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 36 см. с наклоном назад и захватом за	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;

	голень		«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см.; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см.; «2» - захват только одной рукой. «1» - без наклона назад.
2	Поперечный шпагат.	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см.; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см.; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см. с поворотом бедер внутрь.
3	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени, с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см.; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см.
4	И.П.- лёжа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 сек.	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
5	Из И.П. лёжа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперёд за 10 сек.	балл	«5» - 16 раз. «4» - 15 раз «3» - 14 раз «2» - 13 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением.
7	И.П.- стойки на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге,	балл	«5» - в течении 7 с.; «4» - в течении 6 с.; «3» - в течении 5 с.;

	другая в захват разноимённой рукой в «кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия		«2» - в течении 4 с.; «1» - в течении 3-2 с.
8	И.П.- стойка на носках. 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 опускается на всю стопу; «4» - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастики в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
9	И.П.- стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождение с места; «4» - 5 бросков с отклонениями в плоскости вращения, потерей темпа 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» - 3 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..
10	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа: выполнение программы 2 спортивного разряда для занимающихся групп ТЭ-4 и программы 1 спортивного разряда – для групп ТЭ-5 (упражнение без предмета и три упражнения с предметом на выбор)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий; 4,4 – 4,0 – выше среднего; 3,9 – 3,5 – средний; 3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9 – 0,0 и ниже – низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства в художественной гимнастике:

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

На этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года подготовки:

№ п/п	Качество	Норматив	Оценка
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см. с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками. «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см.; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см.; «2» - захват только одной рукой. «1» - наклон без захвата.
2	Поперечный шпагат.	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см.; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см.; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см. с поворотом бедер внутрь.
3	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени, с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см.; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см.
4	И.П.- лёжа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» - 14 раз «4» - 13 раз «3» - 12 раз «2» - 11 раз «1» - 10 раз
5	Из И.П. лёжа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с.	балл	«5» - до касания руками ног, стопы вместе; «4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения снижается; «2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали.
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперёд за 20 сек.	балл	«5» - 36-37 раз. «4» - 35 раз «3» - 34 раза «2» - 33 раза «1» - 32 раза

7	И.П.- стойки на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноимённой рукой в «кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия		«5» - в течении 8 с.; «4» - в течении 7 с.; «3» - в течении 6 с.; «2» - в течении 5 с.; «1» - в течении 4 с.
8	Боковое равновесие на носке с правой и с левой ноги в течение 5 секунд.	балл	«5» - амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175° - 160°, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160° - 145°, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах;
9	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160° - 145°; «2» - амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали.
10	Переворот вперёд с правой и левой ноги.	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135°.
11	И.П.- стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно.	балл	«5» - перекат без подскоков, мяч последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине.
12	И.П.- стойка на носках в круге диаметром 1 метр,	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;

	жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук		«4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 5 бросков на низких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 4 броска на низких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 4 броска на низких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали и выходом за границы круга.
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: выполнение программы кандидатов в мастера спорта (четыре упражнения с предметами, в соответствии с правилами соревнований)	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9 – 0,0 и ниже – низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства в художественной гимнастике:

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

На этапе совершенствования спортивного мастерства 2, 3-го годов подготовки:

№ п/п	Качество	Норматив	Оценка
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40-45 см. с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками. «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см.; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см.; «2» - захват только одной рукой. «1» - наклон без захвата.
2	Поперечный шпагат.	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см.; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см.;

			«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см. с поворотом бедер внутрь.
3	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени, с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см.; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см.
4	И.П.- лёжа на спине, ноги выпрямлены. 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
5	Из И.П. лёжа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с.	балл	«5» - до касания руками ног, стопы вместе; «4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения снижается; «2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали.
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперёд за 20 сек.	балл	«5» - 38 раз. «4» - 36-37 раз «3» - 35 раз «2» - 34 раз «1» - 33 раз
7	И.П.- стойки на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноимённой рукой в «кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«5» - в течении 9 с.; «4» - в течении 8 с.; «3» - в течении 7 с.; «2» - в течении 6 с.; «1» - в течении 5 с.
8	Боковое равновесие на носке с правой и с левой ноги в течение 5 секунд.	балл	«5» - амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175° - 160°, туловище отклонено от вертикали;

			«2» - амплитуда 160° - 145°, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах;
9	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160° - 145°; «2» - амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
10	Переворот вперёд с правой и левой ноги.	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135°.
11	И.П.- стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно.	балл	«5» - перекат без подскоков, мяч последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине.
12	И.П.- стойка на носках в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 5 бросков на низких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 4 броска на низких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 4 броска на низких полупальцах

		с отклонениями туловища от вертикали и выходом за границы круга.
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: выполнение программы кандидатов в мастера спорта (четыре упражнения с предметами, в соответствии с правилами соревнований)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9 – 0,0 и ниже – низкий уровень.

Каждый тренер ежегодно разрабатывает и предлагает набор элементов обязательной технической программы (Раздел «Техническое мастерство») для каждого этапа спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года.

Пример содержания программы технического мастерства (обязательной технической программы) для тренировочного этапа подготовки (спортивной специализации):

Наименование этапа	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ТЭ	Поворот «в кольцо» на 360 ⁰	Поворот «в кольцо» на 360 ⁰	Риск с мячом «козлик + валяшка»	Мельницы с булавами: вертикальная, горизонтальная, круговая.	Мельницы с булавами: вертикальная, горизонтальная, круговая.

Критерии оценки программы технического мастерства (обязательной технической программы)

Наименование этапа	Требование обязательной технической программы	Порядок исполнения требования обязательной технической программы	Критерии оценки
ТЭ – 1,2,3,4,5	качество и амплитуда выполнения	2 раза в год	зачет

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного мастерства

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет - ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по художественной гимнастике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по художественной гимнастике:

1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Приказ Министерства спорта РФ № 675 от 20.08. 2019г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 55995 от 20.09.2019г.
2.	Белокопытова Ж. А., Романова Г. Г., Карпенко Л. А. Учебная программа по художественной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.; ГДОИФК, Госкомспорт СССР, 1991г.
3.	Карпенко Л. А., Овчинникова Н.А., Терехина Р.Н., Винер И.А. Художественная гимнастика, учебник; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, ВФХГ, Москва, 2003. - 382 с.
4.	Зайцев В.Н., Моручкова Л.В. Художественная гимнастика – от истоков до олимпийских игр. Спорт. Олимпизм. Гуманизм; ФА по ФКиС, Смоленская академия ФКСиТ, Смоленск, 2007. – 55 с.
5.	Лаврухина Г.М., Бордовский П.Г. Художественная гимнастика как основа грации и привлекательности. НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. – 53 с.
6.	Венгерова Н.Н., К. В. Гобузева Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта: учебное пособие; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. - 138 с.
7.	Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2010. - 444с.
8.	Лагутин А.Б., Михалина Г. М. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие для студентов вузов. Москва: Физическая культура, 2010. - 128 с.
9.	Сахарнова Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие; НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010.
10.	Семибратова И.С., Быстрова И.В. Переброски предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики: учебное пособие для ОУВПО; Министерство спорта, туризма и молодежной политики

	РФ; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. – 88 с.
11.	Семибратова И.С., Быстрова И.В., Карпенко Л.А. Содержание и учебно-методические основы художественной гимнастики: учебно-методическое пособие. НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011.-114 с.
12.	Аллахвердиев Ф.А. Урок гимнастики в школе: учебно-методическое пособие. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики: методические рекомендации; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. - 74 с., 38 с.
13.	Артамонова, И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры; Московская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Малаховка, 2011. - 55 с.
14.	Карпенко Л. А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; изд. Белгород: ЛитКараВан, 2011. - 97 с.
15.	Винер И.А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы: методическое пособие. Москва : Просвещение, 2012. - 199с.
16.	Верхозина Л. Г., Заикина Л. А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2013. - 126 с.
17.	Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учебное пособие; Всероссийская Федерация художественной гимнастики ; НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Институт социализации и образования Российской академии образования. Изд. Белгород: ЛитКараВан, 2013. - 144 с.
18.	Румба О. Г., Карпенко Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. Москва: [РЕГЕНС], 2013. - 147с.
19.	Медведева Е.Н., Манойлов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика): учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, заочной и индивидуальной формы обучения; Министерство спорта РФ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки:2013. - 206 с.
20.	Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура". Москва: Академия, 2014. - 282с.
21.	Винер-Усманова И. А. и др. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования: учебное пособие для образовательных учреждений ВПО. НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Изд. - Москва: Человек, 2014. - 118 с.
22.	Винер-Усманова И. А., Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н.

	Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития; учебное пособие. НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Изд. «Человек», Москва, 2014. – 198с.
23.	Карпенко Л.А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Институт социализации и образования Российской академии образования. Изд. - Москва: Советский спорт, 2014. - 261с.
24.	Терехина Р.Н., Винер-Усманова И. А., Медведева Е.Е., Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», Москва, 2016. – 326с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по художественной гимнастике:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями (индивидуальная программа, групповые упражнения, показательные выступления), мастер-классами спортсменок сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по художественной гимнастике:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт ВФХГ: www.vfgr.ru (Федерация художественной гимнастики России).
5. Сайт ИФ: www.fig-gymnastics.com (Международная федерация гимнастики).
6. Сайт ФХГСПб: www.frgspb.ru (Федерация художественной гимнастики Санкт-Петербурга).
6. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru/>
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по художественной гимнастике:

1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Приказ Министерства спорта РФ № 675 от 20.08. 2019г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 55995 от 20.09.2019г.
2.	Белокопытова Ж. А., Романова Г. Г., Карпенко Л. А. Учебная программа по художественной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.; ГДОИФК, Госкомспорт СССР, 1991г.
3.	Карпенко Л. А., Овчинникова Н.А., Терехина Р.Н., Винер И.А. Художественная гимнастика, учебник; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, ВФХГ, Москва, 2003. - 382 с.

4.	Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
5.	Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности. Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Калининград: Изд-во КГУ, 2005. - С.182-186.
6.	Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.
7.	Зайцев В.Н., Моручкова Л.В. Художественная гимнастика – от истоков до олимпийских игр. Спорт. Олимпизм. Гуманизм; ФА по ФКиС, Смоленская академия ФКСиТ, Смоленск, 2007. – 55 с.
8.	Михеева С. Художественная гимнастика в школьной программе: авторский проект. «Спорт в школе» № 19, 2007.
9.	Костюк И. Художественная гимнастика в детском саду и начальной школе. «Спорт в школе» № 20, 2008.
10.	Горбунов В. Художественная гимнастика, групповые упражнения: российское «золото» Олимпиады-2008, высший пилотаж. «Спорт в школе» № 18, 2009.
11.	Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
12.	Машина Т.Н. Художественная гимнастика как средство профилактики нарушений осанки и плоскостопия. «Спорт в школе» № 4, 2010. – 63с.
13.	Кузнецова В.В., Бордовский П.Г. Художественная гимнастика в социокультурном измерении. НГУФКСиЗ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. – 195 с.
14.	Чепиков Е.М. Основы гимнастической терминологии (статические положения): учебно-методическое пособие; Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина. Санкт-Петербург, 2010. - 60 с.
15.	Артемьева Ж.С., Пашкова Л.В. Оздоровительные виды гимнастики: содержание и методика их преподавания в школе: учебно-методическое пособие; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. - 106 с.
16.	Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа (методическое пособие). Волгоград: Учитель, 2013. - 143 с.
17.	Попков А.В., Нагорных С.А. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика: учебно-методическое

	пособие; Министерство образования и науки РФ; Горно-Алтайский государственный университет. Барнаул, 2013. - 226 с.
18.	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва : ВЛАДОС, 2014. - 447 с.
19.	Артемьева, Ж.С., Пашкова Л.В., Сахарнова Т.К. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики в школе: учебное пособие образовательной программы по направлению «Физическая культура»; Министерство спорта РФ; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2014. - 107 с.
20.	Терехина Р.Н., Винер-Усманова И. А., Медведева Е.Е., Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», Москва, 2016. – 326с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по художественной гимнастике:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями (индивидуальная программа, групповые упражнения, показательные выступления), мастер-классами спортсменок сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по художественной гимнастике:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт ВФХГ: www.vfgr.ru (Федерация художественной гимнастики России).
5. Сайт IJF: www.fig-gymnastics.com (Международная федерация гимнастики).
6. Сайт ФХГСРБ: www.frgspb.ru (Федерация художественной гимнастики Санкт-Петербурга).
6. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru/>
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c>

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план спортивно-массовых мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий спортивной школы.
(п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)

№ п.п.	Наименование мероприятия, вид спорта	Год рождения участников	Сроки проведения	Количество во дней	Место проведения	Количество участников	Сумма (тыс.руб.)

Примечание: к Программе обязательно прилагается копия заверенного утверждённого годового календарного плана спортивно-массовых мероприятий спортивной школы.