



## Содержание

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3.	Система контроля	17
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	17
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	18
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	19
4.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	59
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»	59
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	59
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	63
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	63

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 984 (далее – ФССП).

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

- Программа – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»
- СШОР – спортивная школа, спортивная школа олимпийского резерва
- ВСМ – (этап) высшего спортивного мастерства
- ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства
- УТЭ (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- НП – (этап) начальной подготовки
- ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта
- ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация
- ЕКП – единый календарный план
- ДОП СП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
- ФКиС – физическая культура и спорт
- ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

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

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и решает следующие **основные задачи**: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные, а именно:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- получение спортсменами знаний в области физической культуры и спорта, освоение правил соревнований, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- овладение методами определения уровня физического развития пауэрлифтеров и корректировки уровня физической готовности;

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

В ходе освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки решаются задачи ранней **профориентации**:

- получение первичных профессиональных знаний и умений;
- развитие и формирование осведомлённости о мире профессий, уважительного отношения к профессиональной деятельности;
- активизация обучающихся в их жизненном, социальном и профессиональном самоопределении;
- способствование осознанию обучающимися собственных качеств, интересов, способностей, в том числе через освоение элементов реальной профессиональной деятельности.

**Планируемые результаты реализации Программы** представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## **2. Характеристика Программы**

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

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

В художественной гимнастике широко используется художественное движение - система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развиваются способности к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающие с определенной музыкой. Выступления оцениваются по бальной шкале. Судьи ставят оценки за сложность, хореографию, артистизм и технику выполнения упражнений. Стоит отметить, что оценки в художественной гимнастике бывают крайне субъективными. Чтобы снизить субъективность оценок, международная федерация гимнастики каждые несколько лет меняют систему оценки выступления.

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

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>для спортивной дисциплины индивидуальная программа</b>			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2-4
<b>для спортивной дисциплины групповые упражнения</b>			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	6-12

**2.2. Объем Программы**

Таблица 2

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами учебного процесса по виду спорта «Художественная гимнастика» являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- участие в спортивных мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Формы занятия определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки, направленности и содержанию учебно-тренировочного материала.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие, проводимое под руководством тренера согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Таблица 3

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	-	21

	подготовке к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

## Объем соревновательной деятельности

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

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»**

Программа рассчитывается на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а

также в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ССМ	
		НП-1		НП-2,3		УТ-1,2,3		УТ-4,5			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		12-14		14-18		20-24	
		Годовая нагрузка в часах									
		234-312		312-416		624-728		728-936		1040-1248	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		2		2-3		3-4	
		Наполняемость групп (человек)									
12-24		12-24		5-10		5-10		2-4			
1	Общая физическая подготовка	96	41%	120	38%	60	10%	60	8%	36	3%
2	Специальная физическая подготовка	48	21%	72	23%	144	23%	168	23%	168	16%
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	2%	8	2%	36	6%	48	7%	108	10%
4	Техническая подготовка	72	30%	96	31%	312	50%	372	51%	624	60%

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	3%	8	3%	24	4%	36	5%	36	3%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	24	2%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	3%	8	3%	48	7%	44	6%	44	5%

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

Таблица 6

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	судейская практика	спортивные соревнования различного типа	учебно-тренировочный график
1.2.	инструкторская практика	учебно-тренировочные занятия	режим учебно-тренировочного процесса
<b>2. Здоровье сбережение</b>			
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма обучающегося после/до тренировочной и соревновательной деятельности	учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	режим учебно-тренировочного процесса
<b>3. Патриотическое воспитание обучающегося</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи	учебно-тренировочный график
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих	режим учебно-тренировочного процесса

		достижению спортивных результатов	
--	--	-----------------------------------	--

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

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребью или выбору судьи по допингу.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальная консультация спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла;
- нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных средств и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению фармакологических веществ и средств.

Таблица 7

### Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
1	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	
2	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
3	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в 6 месяцев	Научить занимающихся проверять лекарственные препараты через

			сервисы по проверке препаратов
4	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей.

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований и в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Обучающийся должен уметь:

1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия;
2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке;
3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам;
4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств;
5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики;
6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий;
7. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя;
8. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.

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

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

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и 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 почти весь организм),
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата),
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов, 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 общий 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 в 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 утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

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

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

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

1. На этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
  - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Художественная гимнастика»;
  - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Художественная гимнастика»;
  - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
  - укрепление здоровья.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Художественная гимнастика»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Художественная гимнастика»;

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

- сохранение здоровья.

### 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Художественная гимнастика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

### Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающимся:

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

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

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

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 8.

Таблица № 8

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Переводные нормативы	протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
2	Медико-биологические исследования	заключения	Заключения медицинского диспансера по всем видам исследования
3	Просмотровые сборы	заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

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

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающихся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц

(спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Художественная гимнастика» и включают:

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (Таблица 9)

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Художественная гимнастика» (Таблица 10)

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Художественная гимнастика» (Таблица 11)

Таблица 9

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

№ п.п.	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией сто, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.

	Удержание равновесия.		
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» - кисти руки в упоре у пяток; «4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени; «4» - кисти рук в упоре у пяток; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки выпрямлены, ног; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.

2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	<p>«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;</p> <p>«4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;</p> <p>«3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	<p>«5» - угол между ногами и туловищем <math>90^{\circ}</math>, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;</p> <p>«4» - угол между ногами и туловищем <math>90^{\circ}</math>, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«3» - угол между ногами и туловищем <math>90^{\circ}</math>, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«2» - угол между ногами и туловищем <math>90^{\circ}</math>, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p> <p>«1» - угол между ногами и туловищем более <math>90^{\circ}</math>, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнить поочередно одной и другой рукой.	балл	<p>«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной</p>

		<p>плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
2.10.	Техническое мастерство	<p>Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

Таблица 10

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

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками;

	см с наклоном назад и захватом за 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.
1.2.	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 11-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 11-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;

	вместе. 10 наклонов вперед.		«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10с	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительным 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой в «кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу;

	правой в левую руку и обратно		«4»- перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости, в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой	балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>			
2.1.	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

Таблица 11

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

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. для юниорок			
1.1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - наклон без захвата.
1.2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 11-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 11-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3	Наклон назад в стойке на полупальцах одной ногой, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в

			<p>исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 70 градусов;</p> <p>«1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов</p>
1.4	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз.
1.5	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	<p>«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены</p>
1.6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» - 36-37 раз; «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза.

1.7	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой в «кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 5 с и более; «4» - сохранение равновесия 4 с; «3» - сохранение равновесия 3 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
1.8	Боковое равновесие на полупальце одной, другая в сторону – вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 градусов, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 градусов.
1.9	Равновесие в стойке на полупальцах одной, другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - амплитуда более 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160-145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад
1.10	Переворот вперед с право ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой,	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;

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

		туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступанием в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации		
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

#### **4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

4.1. Виды подготовки и основные требования по видам подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку

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

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Для ног:** сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Туризм.** Походы – прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом).

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование

физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

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

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

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

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

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

**1. Проприцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».**

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **Средствами функциональной подготовки могут быть:**

- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха. Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах: комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки; в форме соревнований.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Особенности развития силы**

Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

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

упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

*Взрывная сила* проявляется в прыжках и метании. Важно различать абсолютную и относительную силу.

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

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

Виды сопротивлений:

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

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

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

**Методы развития силы:**

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

### **Особенности развития быстроты**

Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

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

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
  - а) на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета;
  - б) выбора – что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирование.

Правила развития быстроты:

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

быстроты:

1. Облегчение условий – выполнение заданий «с горки», реакция на подвешенный или подаваемый предмет.

2. Выполнение заданий «за лидером».

3. Ориентировки по скорости – подсчет, хлопки, метроном, музыка.

4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями.

5. Усложнение условий – «в горку», на «неудобной» опоре, с неудобной и неожиданной подачи.

6. Игровые или соревновательные задания по типу «кто быстрее» и «кто больше».

### **Особенности развития прыгучести**

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

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

В связи с этими средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание.

2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра.

3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений.

4. Упражнения для изучения и совершенствования техники: а) приземления – схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания – пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы – прыжковых поз.

5. Прыжки в глубину.

6. Упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир.

7. Упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

– повторный – повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

– ориентировки по скорости;

– усложнения условий – на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением; игровой и соревновательный методы.

### **Особенности развития координации движений**

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

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

Методы развития координации:

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

### **Особенности развития гибкости**

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

Гибкость зависит от:

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

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление – дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде; повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды; активное сохранение максимальной амплитуды; махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости: повторный; помощи партнера; применение отягощений и амортизаторов; игровой и соревновательный.

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

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

### **Особенности развития функции равновесия**

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

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

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

Методы развития функции равновесия: повторный; ориентировки; усложнения условий; игровой и соревновательный.

### **Особенности развития выносливости**

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

Выносливость зависит от:

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

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

Правила развития выносливости: работа на фоне утомления; постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный – выполнение задания за заданное время; повторный – несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный – несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

#### 4.2. Виды подготовки основные требования по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, психологическую

## Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

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

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер обычно должен проверить у занимающихся наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы.

Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Таблица 12

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Художественная гимнастика как вид спорта	+		+						
Правила поведения на тренировке	+	+	+	+					
Основы личной гигиены	+	+	+	+					
Основы рационального питания спортсмена	+	+	+	+	+			+	+
Инструктаж по технике безопасности	+	+	+		+			+	+
Общая и специальная физическая подготовка		+	+	+	+				
Строение и функции организма		+	+	+					
Режим дня, учебы и отдыха гимнастки			+	+		+			
Основы музыкальной грамотности			+	+					
Предупреждение травматизма				+	+	+		+	
История развития художественной гимнастики в России и за рубежом					+	+	+	+	+
Техническая и тактическая подготовка					+	+	+	+	+
Методика проведения учебно-тренировочных занятий						+	+	+	+
Методика составления произвольных композиций						+			

Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастике									+	+
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно, важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

#### 1. Индивидуальная тактика

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

#### Элементы индивидуальной тактики

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

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

3. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и так далее.

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

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

#### 2. Командная тактика

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

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

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

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

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

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

### 3. Групповая тактика

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

#### Тактические приёмы

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

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

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

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

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

6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка наряду с технической, тактической, физической, морально-волевой обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел происходит на тренировочном этапе. На начальном же этапе это скорее воспитательный процесс.

Ведущую роль в психологической подготовке квалифицированных спортсменов играет сам тренер. Средствами и методами психологической подготовки решаются основные задачи – совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции. Действенными методами

психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами, приемы психо-педагогического воздействия: убеждения, внушения, дополнительные задания, моделирование ситуаций, идеомоторная тренировка.

Задачей психологической подготовки на тренировочном этапе является развитие таких свойств характера и волевых качеств, которые обеспечивали бы выполнение усложняющейся и быстро меняющейся тренировочной работы в зависимости от особенности спортивной деятельности. Средствами психологической подготовки следует обучать приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, совершенствование приемов самовнушения и саморегуляции эмоциональных состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов.

Положительное влияние на воспитательный процесс спортсменов могут оказывать примеры деятельности тренеров, их моральные устои и правильность избранных направлений в применяемой методике тренировки в художественной гимнастике.

Таблица 13

Программный материал для групп начальной подготовки

№	Раздел учебного плана	НП-1	НП-2
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
1	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+
2	Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки		+
3	Значение витаминов и питание спортсмена	+	+
4	Требования техники безопасности при занятиях	+	+
5	Правила поведения на занятиях художественной гимнастикой	+	+
6	Понятие о травмах		+
7	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний		+
8	Средства закаливания и методика их применения		+
<b>2. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
1	<u>Виды шагов:</u> на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки	+	+
2	<u>Виды бега:</u> на полупальцах, высокий, пружинящий	+	+
3	<u>Наклоны:</u> а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)	+	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+
4	<u>Подскоки и прыжки:</u> а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми	+	+
	б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, олень, кольцом	+	+

	в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись	+	+
5	Подвижные игры	+	+
6	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
7	Упражнения для мышц рук	+	+
8	Упражнения на мышцы спины	+	+
<b>3. Техническая подготовка</b>			
1	<b>Упражнения в равновесии:</b> стойка на носках, равновесие в полуприседе равновесие в стойке на левой, на правой переднее равновесие заднее равновесие боковое равновесие	+	+
2	<b>Волны:</b> волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны: (боковая волна, боковой целостный взмах, волна вперед-назад)	+	+
3	Вращения (повороты): переступанием, скрестные, одноименные от 180	+	+
4	<b>Упражнения со скакалкой</b> вращения, махи, круги, покачивания вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно) броски и ловли	+	+
5	<b>Упражнения с обручем:</b> махи, круги, покачивания, вращения перекаты по полу, телу броски и ловли вертушки одной/двумя руками передачи в различных положениях	+	+
6	<b>Упражнения с мячом</b> махи, круги различные передачи, в разных положениях отбивы (разными частями тела) перекаты по полу	+	+
<b>4. Хореография и акробатика</b>			
1	Музыкально-двигательное обучение воспроизведение и характер музыки через движение распознавание основных музыкально - двигательных средств музыкальные игры, танцы музыкально-двигательные задания	+	+
2	Акробатические элементы: Стойки на лопатках, на груди, на руках кувырок назад, кувырок боком перевороты вперед, назад, боком	+	+

Таблица 14

Программный материал для тренировочных этапов (этапов спортивной специализации)

№	Раздел учебного плана	ТЭ-1	ТЭ-2,3	ТЭ-4,5
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ	+	+	+

	жизни			
2	Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки	+	+	+
3	Значение витаминов и питание спортсмена	+	+	+
4	Требования техники безопасности при занятиях	+	+	+
5	Правила поведения на занятиях по художественной гимнастикой	+	+	+
6	Понятие о травмах	+	+	+
7	Причины травм и их профилактика	+	+	+
8	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний	+	+	+
9	Средства закаливания и методика их применения	+	+	+
<b>2. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
1	Обще-развивающие упражнения (ОРУ у опоры, на середине)	+	+	+
2	Спортивные и подвижные игры	+	+	+
3	Комплексы физических упражнений	+	+	+
4	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+	+
5	Упражнения для мышц рук (кистей)	+	+	+
6	Упражнение для мышц ног (стоп)	+	+	+
7	Упражнения на мышцы спины	+	+	+
8	Упражнения на боковые мышцы	+	+	+
9	Вестибулярная устойчивость	+	+	+
10	<b>Пассивная гибкость:</b>			
	складка вперед, с гимнастической скамейки	+	+	
	мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки	+	+	+
	растяжка с колена, с тренером	+		
	шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой, поперечный)	+	+	+
	шпагат, стоя спиной, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+	+
	шпагат с наклоном вперед, шпагат с наклоном назад с захватом		+	+
	шпагаты со шведской стенки (правая, левая), наклон назад с захватом	+	+	+
	махи (вперед, назад, в сторону) с тяжестью		+	+
	лежа на животе складка назад с захватом	+	+	+
	<b>Активная гибкость:</b>			
	Удержание ноги вперед, в сторону, назад		+	+
	на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед, в сторону, назад		+	+
	удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед		+	+
	удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону		+	+
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад		+	+
	Комплексы на развитие ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами)	+	+	+

11	Комплексы на развитие скорости (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)	+	+	+
	Комплексы на развитие выносливости (выполнение различных заданий на фоне утомления)		+	+
	Комплексы на развитие силы (упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.)		+	+
	Комплексы на развитие (упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре)		+	+
<b>3. Техническая подготовка</b>				
1	<b>Равновесия</b>			
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе, с наклоном туловища вперед или назад	+	+	+
	-свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону	+	+	+
	-свободная нога вверх в разных направлениях; туловище горизонтально или ниже; - с помощью или без	+	+	+
	-фуэте (мин 3 разные формы без помощи рук, на релеве, с минимум 1 поворотом на 90 или 180 ).		+	+
	-«Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастики	+	+	
	-равновесия с опорой на различные части тела -динамическое равновесие с полной волной телом		+	+
	-динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела	+	+	+
2	<b>Вращения</b>			
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе; наклон туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной(“tonneau”)	+		
	-свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально	+	+	+
	-свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже	+	+	+
	-«Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед	+	+	
	-«фуэте» - вращения на различных частях тела		+	+
3	<b>Прыжки</b>			
	- со сменой ног в различных положениях	+	+	+
	-в кольцо -вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180 , а также на 360	+	+	+

	-«Щука» ноги врозь			+
	-прыжок шагом и подбивной: в кольцо, с наклоном туловища назад, с вращением туловища	+	+	+
	- жете ан турнан	+	+	+
	<b>Упражнения со скакалкой</b>			
	-круговые вращения	+		
	-движения в виде 8-ки	+	+	
	- движения в виде «мельницы»		+	+
	-вращение скакалкой (вперед, назад, в сторону)		+	+
	- броски и ловля	+	+	+
	- броски одного конца (эшапе)	+	+	+
4	-прыжки с двойным вращением скакалки вперед, назад	+	+	+
	-прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад	+	+	+
	-серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста (вперед, назад)	+	+	+
	-«эшапе» во время трудности равновесий		+	+
	-прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку		+	+
	-«эшапе» 2 или более вращений свободного конца скакалки	+	+	+
	<b>Упражнения с обручем</b>			
	-свободный перекат по полу и ловля на полу	+	+	+
	-длинный свободный перекат по телу	+	+	+
	-перекат бумерангом (с возвращением)	+	+	+
	-вращение обруча вокруг частей тела	+	+	+
5	- вращение обруча вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другие части тела	+	+	+
	-бросок обруча в вертикальной/ горизонтальной оси	+	+	+
	-серия мелких прыжков с проходом через обруч	+	+	+
	-работа обручем разными частями тела	+	+	+
	-вертушки на кистях	+	+	+
	- длинный свободный перекат во время полета прыжка	+	+	+
	- свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+	+
	- перекат бумерангом (с возвращением) с трудностью	+	+	+
	- вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+
	- бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+
	- бросок обруча стопой во время трудности и без трудности	+	+	+
	- отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси)	+	+	+
	- бросок стопой во время изменения движения или вращения тела	+	+	+
	- длинный перекат в положении на полу по 3 разным	+	+	+

	частям тела по передней или задней			
	<b>Упражнения с мячом</b>			
	- обволакивание мяча вокруг кисти (правой, левой)	+	+	
	-мелкие или средние броски (бросок одной рукой, ловля одной кистью)	+	+	+
	-мелкие или средние броски из-за спины и ловля одной кистью	+	+	
	- мелкие или средние броски из-за спины и ловля на тыльную сторону одной или двух кистей		+	+
	-серия мелких бросков разнообразных по способу, направлениям, типу ловли, амплитуде	+	+	+
	-длинный пережат по трем частям тела	+	+	+
	-серия пережатов по различным частям тела	+	+	+
	-движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища	+	+	+
	-работа с мячом с помощью разных частей тела	+	+	+
	-средние и высокие броски с различными способами ловли	+	+	+
6	- мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+	+
	- серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания	+	+	+
	- ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива		+	+
	- серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без трудности		+	+
	- активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без трудности		+	+
	- длинный пережат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+
	- серия непрерывных последовательных пережатов по разным частям тела и в разных направлениях с трудностью и без трудности - длинный свободный пережат по телу во время полета прыжка	+	+	+
	- длинный свободный пережат по телу во время поворота без трудности		+	+
	- работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей рук		+	+
	<b>Упражнения с булавами</b>			
	-мелкие вращения булав вдоль рук во всех плоскостях	+	+	
	-мелкие броски на пол и целые обороты	+	+	
	-мелкие броски из-за спины, из под ноги, из под плеча	+	+	+
	-серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях	+	+	+

7	асимметричные вращения булав	+	+	+
	-асимметричные мелкие, большие броски	+	+	+
	броски булавами	+	+	+
	-параллельный бросок 2-х булав		+	+
	- работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции)		+	+
	- серия мельниц в разных плоскостях и уровнях		+	+
	- серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела		+	+
	- мельницы во время полета прыжка			+
	- бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента			+
	- асимметрия во время трудности тела		+	+
	- перекаты по разным частям тела	+	+	+
	- небольшие броски, манипуляции разными частями тела	+	+	+
	- передача булав под ногами во время трудности прыжка	+	+	+
8	<b>Упражнения с лентой</b>			
	-змейки, спирали		+	+
	-взмахи, покачивания, круговые движения в виде 8-ки		+	
	-броски		+	+
	-броски бумерангом		+	+
	-эшапе		+	+
	-проход через рисунок ленты или над ним всем телом либо его частью		+	+
	- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела		+	+
	- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки		+	+
	- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела		+	+
	- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью		+	+
	- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без трудности		+	+
	- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов		+	+
- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали		+	+	
- серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела		+	+	
- работа различными частями тела, кроме кистей и рук		+	+	
- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка		+	+	
- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без трудности		+	+	
- бросок бумерангом на полу, круговые движения				

	рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без трудности		+	+
9	<b>Акробатика</b>			
	-мост с захватом	+	+	+
	-кувырки (вперед, назад)	+		
	- стойки (на лопатках, на груди, на предплечьях)	+	+	+
	- переворот вперед на две ноги	+	+	+
	- переворот вперед толчком двух ног	+	+	+
	- переворот вперед на одну ногу	+	+	+
	- переворот вперед на одну ногу на полупальцах, нога вперед в шпагат и обратно	+	+	+
	переворот назад с одной ноги	+	+	+
	переворот назад с двух ног	+	+	+
	-перевороты боком, перевороты боком через стойку	+	+	+
	-перевороты назад из седа на полу	+	+	+
	-переворот с коленей «бочка»	+	+	+
	-переворот с коленей «бочка» на носок – нога вперед-вверх, в шпагат	+	+	+
	- различные перелеты из положения сидя на полу	+	+	+
10	<b>Хореография</b>			
	Экзерсис у станка:	+	+	+
	-Releve	+		
	-Plie	+		
	-Battement tendu	+	+	
	-Battement tendu jete	+	+	
	-Rond de jambe par terre		+	+
	-Demi-rond de jambe et grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans	+	+	+
	-Battement fondu	+	+	+
	-double на всей стопе и на полупальцах; -с plie – releve et rond de jambe на 45 градусов en face, позже – из позы в позу	+	+	+
	-Battement soutenu:	+	+	+
	-в сторону -вперед -назад носком в пол и на 45 градусов на всей стопе -с подъемом на полупальцы.	+	+	+
	-Battement frappe et battements double frappes с окончанием в demi plie.	+	+	+
	-Petits battements sur le cou-de-pied	+	+	+
	-Rond de jambe en l'air	+	+	+
-Petit battement sur le cou-de-pied	+	+	+	
-Battement relevent	+	+	+	
-Battement developpe	+	+	+	
-Grand battement jete	+	+	+	
-Pas tombe	+	+	+	
-с продвижением, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, носком в пол, на 45 градусов	+	+	+	
-на месте с полуповоротом en dehors et en dedans работающая нога в положении sur le cou-de-pied.	+	+	+	
-Preparation k pirouette sur le con-de-pied en dehors et	+	+	+	

	en dedans с V позиции			
	-Pirouette с V позиции en dehors et en dedans.	+	+	+
	Экзерсис на середине зала:		+	+
	-Pas de bourree de cote носком в пол и под 45 градусов.		+	+
	-Pas de bouree ballotee на effecce et crasee носком в пол и под 45 градусов		+	+
	Pas jete fondus с передвижением вперед и назад.		+	+
	-Preparation k pironette en dehors et en dedans с V, IV и II позиции		+	+
	-Preparation k pironette en dehors et en dedans с V, IV и II позиции		+	+
	-Petit et grand changement de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и 1/4 оборота, позже – по 1/2 оборота		+	+
	-Pas echappe на II и IV et tournant по 1/4, 1/2 оборота.		+	+
	-Pas assemble с продвижением en face и в разных позах.		+	+
	-Sissonne ouverte par developpe на 45 градусов.		+	+
	-Pas ballonne во всех направлениях и позах на месте и с продвижением		+	+
	-Pas echappe battu.		+	+
	Танцевальные этюды		+	=
	Индивидуальная программа	+	+	+

Таблица 15

Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства

№	Раздел учебного плана	ССМ
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1	История развития избранного вида спорта.	+
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	+
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	+
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта и т.д.)	+
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	+
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	+
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	+
8	Основы спортивного питания.	+
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	+
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	+
<b>2. Общая и специальная физическая подготовка</b>		
1	Комплексы физических упражнений на развитие гибкости (пассивная гибкость, активная гибкость)	+

2	Комплексы физических упражнений на развитие ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами)	+
3	Комплексы физических упражнений на развитие устойчивости (упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре)	+
4	Комплексы физических упражнений на развитие силы (упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.)	+
5	Комплексы физических упражнений на развитие выносливости (выполнение различных заданий на фоне утомления)	+
6	Комплексы физических упражнений на развитие скорости (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)	+
<b>3. Техническая подготовка</b>		
1	<b>Упражнения со скакалкой</b>	
	Фундаментальные Технические группы движений предметом:	
	-проход прыжком через скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону	+
	-проход мелкими прыжками/ скачками через скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону (серия – минимум 3)	+
	-эшаппе, спирали	+
	Другие Технические группы движений предметом:	
	-вращения скакалки, сложенной вдвое (серия – мин. 3)	+
	-одно вращение раскрытой и натянутой скакалки, удерживаемой за середину или за конец	+
	Маленький бросок и ловля	+
2	<b>Упражнения с обручем</b>	
	Фундаментальные Технические группы движений предметом:	+
	Проход через обруч всего тела или части тела	+
	Пережат через мин. 2 сегмента тела	+
	Пережат по полу	+
	Вращения обруча на кисти руки (серия – мин. 3)	+
	1 свободное вращение вокруг части тела	+
	Вращения обруча вокруг своей оси	+
	Другие Технические группы движений предметом:	
	-проход над обручем всего тела или части тела	+
	-маленький бросок и ловля	+
3	<b>Упражнения с мячом</b>	
	Фундаментальные Технические группы движений предметом:	
	- пережат через мин. 2 сегмента тела	+
	-пережат по полу	+
	- отбивы	+
	-широкие круговые движения руками в виде 8 и широким движением туловища	+
	-ловля мяча одной рукой	+
	Другие Технические группы движений предметом:	

	-движение с выкрутом мяча	+
	-вращения кисти вокруг мяча	+
	-сопровождаемые маленькие перекаты (серия – минимум 3)	+
	-перекат тела по мячу на полу	
	- маленький бросок и ловля	+
4	<b>Упражнения с булавами</b>	
	Фундаментальные Технические группы движений предметом:	
	- мельница: мин. 4 круга, которые выполняются каждый раз с отставанием, чередуя скрещенные и не скрещенные запястья/ руки	+
	- маленькие круги (серии – минимум 3) обеими булавами	+
	- асимметричные движения 2 булавами должны быть различными по форме или амплитуде, по плоскостям работы или направлениям	+
	- маленькие броски и ловля с вращением 2 булав одновременно или последовательно	+
	Другие Технические группы движений предметом:	
	-свободное вращение 1 или 2 булав на части тела или на полу	+
	-перекат 1 или 2 булав по части тела или по полу	+
	-отталкивание 1 или 2 булав от тела	+
	-движение «соскальзывание»	+
	- постукивание	+
	-маленькие круги (серии – минимум 3) 1 булавой	+
	-броски/ловля 2 булав одновременно	+
-ассиметричный бросок/ловля 2 булав	+	
-каскадные броски (двойные или тройные)	+	
5	<b>Упражнения с лентой</b>	
	Фундаментальные Технические группы движений предметом:	
	-спирали (4-5 витков), плотных и одинаковых по высоте	+
	спирали по полу	+
	-змейки (4-5 витков), плотных и одинаковых по высоте	+
	-змейки по полу	+
	-проход в рисунок или над рисунком ленты	+
	- эшаппе	+
	Другие Технические группы движений предметом:	
	- бумеранг	+
	-вращательное движение палочки ленты вокруг кисти	+
	-перекат палочки ленты по части тела	+
	-отталкивание палочки ленты от части тела	+
6	<b>Трудности предмета</b>	
	-без зрительного контроля	+
	-без помощи кистей руки/рук	+
	-двойное вращение, во время Прыжков или подпрыгиваний/скачков	+
	-очень быстрое вращение булав/булавы в полете	+
	-с вращением тела	+
	-передачи предмета без помощи рук – минимум 2 различные части тела	+
	-2 или 3 больших переката предмета по различным частям	+
	-большой перекат по различным частям тела в позиции на полу	+
	-ловля в перекат предмета по телу	+
	-ловля с проходом в предмет	+
	-ловля сразу во вращение предмета	+

	-асимметричный бросок 2 булав/ Смешанная ловля	+
	-бросок/ловля под ногами	+
	-скрещивание рук во время Прыжков или подпрыгиваний/скачков	+
	-повторный бросок	+
	-бросок раскрытой, натянутой скакалки	+
7	<b>Трудность с обменом</b>	
	-выполнение разных типов обменов с различными бросками и/или ловлей (минимум 5различных типов)	+
	-одновременно или в очень быстрой последовательности	+
	-на одном месте или с перемещением	
	- всеми 5 гимнастками или подгруппами	+
	-одним типом предметов или разными	+
	-дистанция 6 м	+
	-ловля на полу	+
	-бросок и/или ловля двух булав вместе	+
	-Бросок и/или ловля, выполненная без зрительного контроля или без помощи кистей рук	+
	-элемент с Вращением (не Трудность) во время полета предмета	+
-обратный бросок	+	
8	<b>Динамические элементы с Вращением и броском</b>	
	-минимум 2 вращения тела вокруг любой оси во время броска или полета предмета	+
	-потеря зрительного контроля за предметом	+
	-с переходом на пол или без перехода	+
	-ловля предмета во время или в конце вращения (ий)	+
	<b>Дополнительные критерии</b>	
	- изменение оси вращения тела под броском или во время ловли предмета	+
	-без зрительного контроля при броске/ловле	+
	- без помощи кистей рук при броске/ловле	+
	- изменение уровня гимнастики (два уровня: полёт/стоя и пол)	+
	- проход в предмет при броске/ ловле	+
	<b>Специфические броски предмета</b>	
	-с вращением вокруг диаметра; в горизонтальной или вертикальной плоскости	+
	- наклонная плоскость	+
	- бросок 2-х булав	+
	-асимметричный бросок 2 булав	+
- смешанная ловля скакалки/ булав	+	
- бросок и/или ловля под ногой (ногами) во время прыжка	+	
- булавы: каскадные или последовательные броски	+	
- раскрытая скакалка	+	
	<b>Специфическая ловля предметов</b>	
	-прямая ловля в пережат предмет	+
	-обратный бросок/ отбив	+
	-ловля сразу во вращение предмета	+
	<b>Элементы Сотрудничества с или без вращения тела</b>	
	<b>Без броска и с броском предмета(С) :</b>	
	-все 5 гимнасток	+
-подгруппы (пары, тройка, 4+1)	+	

	-возможна поддержка (поднятие) одной или нескольких гимнасток с помощью предметов и/ или гимнасток	+
	<b>Многokратные обмены (CC):</b>	
	-мин 2 обмена, выполненные каждой Гимнасткой	+
	-использование различных движений предметами (отбивы, перекаты по полу, броски и т.п.)	+
	<b>Бросок 2 или более предметов (4 булавы)</b>	+
	-одновременно или в быстрой последовательности одной и той же гимнасткой (макс. 2 раза)	+
	<b>Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и немедленная ловля своего предмета или предмета партнера (CR):</b>	
	-под броском предмета, динамический элемент с вращением с потерей зрительного контроля за предметом	+
	-с помощью партнера/партнеров или предметов	+
	- поддержка/ поднятие (этот вариант не обязателен)	+
	<b>Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и ловля своего предмета или предмета партнера (CRR 1-2 gymnasts, CRR3 3 gymnasts):</b>	
	-под броском предмета, динамический элемент с вращением с потерей зрительного контроля за предметом	+
	-проход над, под или через 1 или несколько предметов и/или партнеров.	+
	-проход может также выполняться с помощью 1 или нескольких партнеров и/или предметов 1 или нескольких партнеров)	+
	<b>Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и немедленная ловля своего предмета или предмета партнера (CRRR):</b>	
	- проход гимнастки через летящий предмет партнера (предмет не удерживается ни партнером, ни гимнасткой, осуществляющей проход) с динамическим элементом с вращением, с потерей зрительного контроля за предметом	+
	<b>Трудность Прыжков</b>	
9	- прыжок шагом и подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад; с вращением туловища. Эти прыжки могут выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные.	+
	- прыжок со сменой выпрямленных или согнутых ног в шпагат: подбивной, в кольцо, с наклоном туловища назад и/или с вращением туловища	+
	-прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях, а также с наклоном туловища и/или со сменой ног	+
	<b>Трудности Равновесий</b>	
10	-свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону	+
	-равновесия с опорой на различные части тела	=
	-динамическое равновесие с полной волной телом	+
	-динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела	+
	<b>Трудности Вращений</b>	
11	-свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально	+
	-свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже	+

	-циркуль вперед, в сторону, назад; спиральный поворот с полной волной; вращение“penche”	+
	-вращения на различных частях тела	+
	-«Фуэте»	+
12	<b>Акробатика</b>	
	-кувырки вперед, назад, в сторону без полета	+
	-перевороты вперед, назад, в сторону без полета	+
	-в “переворотах” различные виды опоры (на груди, предплечьях, кисти/ кистях рук)	+
	-«Рыбка» - переворот на полу на плече, с переходом через вертикаль выпрямленным телом	+
	- задняя опора на плечах	+
	-боковой или передний шпагат в опоре на полу, без остановки в позиции	+
	-опора на одной или обеих кистях или на предплечьях без иного контакта с полом, без переворота тела и без остановки в вертикальном положении.	+
<b>4. Хореография</b>		
1	Экзерсис у станка	
	Retites battements sur le cou-de-pied с plie releve на всей стопе и на полупальцах.	+
	Rond de jambe en l'eir en dehors et en dedans окончанием на demi- plie-releve et releve на полупальцах.	+
	Demi et grand rond de jambe developpe на полупальцах и с переходом из позы в позу.	+
	Grand rond de jambe jete en dehors et en dedans.	+
	Battements developpes tombe en face, в разных позах, завершая носком в пол и под 90 градусов	+
	Половина tour en dehors et en dedans с plie-releve, с ногой, вытянутой вперед и назад на 45 и 90 градусов.	+
2	Экзерсис на середине зала	
	Battements fondus	+
	Battements soutenus на 90 градусов.	+
	Grand battements jete developpes.	+
	Pirouette en dehors et en dedans с V, IV, II позиций, с окончанием в V и VI позиции.	+
	Малая группа прыжков: Соте, шажман де пье, жете, глиссад, ассамбле, амбуате, сиссон симпл.	+
	Средняя группа прыжков: Сотбаск, револьтад на 90°, сиссон ферме, сиссон фуэте, прыжок со сменой положения ног впереди, фаи, кабриоль на 90°.	+
	Большая группа прыжков: Гранд жете (прыжок шагом), шагом касаясь, па де ша (назад), ентрелесе (перекидной, в равновесие), прыжок согнувшись, согнув левую, руки вверх, прыжок согнувшись и прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок согнувшись, согнув одну, руки вверх.	+
	Скрестные повороты: Выполнять скрестным шагом одной впереди или сзади другой ноги на 180, 360°. Скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад правую (левую) поставить впереди (сзади) опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно	+

	распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.	
	Комбинация танцевальных шагов	+

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее – индивидуальная программа), «групповое упражнение», «групповое упражнение - многоборье» (далее – групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин.

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

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

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

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

## **6. Условия реализации Программы**

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 16, 17);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 18);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Булава гимнастическая	штук	12
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4	Дорожка акробатическая	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Зеркало (12*2м)	штук	1
7	Игла для накачивания мячей	штук	3
8	Канат для лазания	штук	1
9	Ковер гимнастический (13*13)	штук	1
10	Рулетка металлическая 20м	штук	1
11	Ленты для художественной гимнастике (разных цветов)	штук	12
12	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
13	Мат гимнастический	штук	10
14	Мат поролоновый (200*300*40 см)	штук	20
15	Музыкальный центр	штук	1 (на тренера)
16	Мяч волейбольный	штук	2

17	Мяч для художественной гимнастике	штук	12
18	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
19	Насос универсальный	штук	1
20	Обруч гимнастический	штук	12
21	Палка гимнастическая	штук	12
22	Пианино	штук	1
23	Пылесос бытовой	штук	1
24	Секундомер	штук	2
25	Скакалка гимнастическая	штук	12
26	Скамейка гимнастическая	штук	5
27	Станок хореографический	комплект	12
28	Стенка гимнастическая	штук	12
29	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
30	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
31	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Таблица 17

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п.п.	наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок (мес)	кол-во	срок (мес)
1	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	1	12	1	12
2	Булава гимнастическая	пар		1	24	2	12
3	Ленты для художественной гимнастике	штук		2	12	4	12
4	Мяч для художественной гимнастике	штук		1	24	2	12
5	Обмотка для предметов	штук		3	1	5	1
6	Обруч гимнастический	штук		2	12	4	12
7	Резинка для растяжки	штук		1	12	1	12
8	Скакалка гимнастическая	штук		2	12	4	12

9	Утяжелители (300 г, 500г)	комплект		1	12	1	12
10	Чехол для булав	штук		1	12	1	12
11	Чехол для костюма	штук		1	12	1	12
12	Чехол для мяча	штук		1	12	1	12
13	Чехол для обруча	штук		1	12	1	12

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		ТЭ		ССМ	
				кол-во	срок (лет)	кол-во	срок (лет)	кол-во	срок (лет)
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2	Гетры	пар		1	1	1	1	1	1
3	Голеностопный фиксатор	штук		-	-	1	1	1	1
4	Кепка солнцезащитная	штук		-	-	1	2	1	1
5	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	-	-	1	2
6	Костюм для выступлений	штук		-	-	2	1	3	1
7	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	1	2	1	1
8	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	2	1	2
9	Костюм тренировочный «сауна»	штук		-	-	1	1	1	1
10	Кроссовки для улицы	пар		-	-	1	1	2	1
11	Купальник	штук		1	1	2	1	3	1
12	Куртка утепленная	штук		-	-	-	-	1	1
13	Наколенный фиксатор	штук		-	-	1	1	1	1
14	Носки	пар		-	-	2	1	4	1
15	Носки утепленные	пар		-	-	1	1	2	1
16	Полотенце	штук		-	-	1	1	1	1
17	Полутапочки (получешки)	пар		-	-	6	1	10	1
18	Рюкзак спортивный	штук		-	-	1	1	1	1
19	Сумка спортивная	штук		-	-	1	1	1	1
20	Тапочки для зала	пар		-	-	1	1	1	1
21	Футболка (короткий рукав)	штук		-	-	2	1	3	1
22	Чешки гимнастические	пар		-	-	1	1	2	1
23	Шапка спортивная	штук		-	-	1	2	1	2
24	Шорты спортивные	штук		-	-	1	1	2	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

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

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

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

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в личном самообразовании, участии в методической работе учреждения, посещение курсов повышения квалификации, семинаров, прохождение аттестации.

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

### **6.3.1. Перечень нормативно-правовых документов**

#### Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ),

3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании»,
4. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
5. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 г. №2865-р).
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №6780р «О конвенции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.
10. План основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденный распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р.
11. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №575 от 07.07.2022 г.).
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2022 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика».
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

16. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238).

17. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14 августа 2020 г. N 831 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".

18. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

19. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

20. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.

21. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

22. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

23. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274пП8).

24. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.

25. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по

стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

26. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

27. План мероприятий по реализации федерального проекта "Учитель будущего", приложением № 1 протокола заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

28. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

29. Методические рекомендации Минпросвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

30. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

31. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

32. Письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

33. Письмо Минобрнауки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

#### Региональный уровень

1. Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей».

2. Постановление Правительства Ярославской области № 527-п 17.07.2018 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области).

3. Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД».

4. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **6.3.2. Список литературных источников**

1. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике, учебное пособие, Белгород, 2008
2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, учебное пособие, Москва, 2007
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике, ВФХГ, КГАФК Москва, 2001
4. Художественная гимнастика. Учебник. ВФХГ. С-П. Академия ФК имени Лесгафта под ред. Карпенко Л.А., Москва, 2003
5. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике, методическое пособие, Киев Олимпийская литература, 2009.
6. Карпенко Л. А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989.
7. Карпенко Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989.
8. Плешкань А. В., Бастиан В. М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар: КрГИФК, 1988.
9. Хрипкова Л. Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988.
10. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М: «ФКиС», 2005.

### **6.3.3. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Плужник Е. DVD. Тренировка сердечно-сосудистой системы. Аэробная тренировка умеренной интенсивности.
2. Алексеев В.М. CD. ПИК-ТЕСТ. Тестирование физической работоспособности в спортзале, на футбольном поле, теннисном корте или любой ровной открытой площадке.

### **6.3.4. Перечень интернет - ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики. <http://www.vfrg.ru/>
3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru> 129

4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
5. Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс. URL: <http://www.audit-it.ru>
6. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс. URL: <http://www.dissercat.com>
7. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. URL: <http://psysports.ru>
8. Организация физической культуры и спорта. Чикуров А.И. <http://www.magma-team.ru/chikurov-aleksandr/trenery/chikurov-aleksandr>
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Электронный ресурс. URL: <http://docs.cntd.ru/document/499002624>
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в российской федерации. Электронный ресурс. <http://udact.ru/law/pismo-minsporta-rossii-ot-12052014-n-vm-04102554/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-sportivnoi/>
11. Примерная программа по профилактике допинга для занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР Электронный ресурс. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/nauchnoprosvetitel/2239/>
12. Травмы в художественной гимнастике. Электронный ресурс. URL: <http://www.sportmedicine.ru/rhythmic-gymnastics.php>
13. Общие правила профилактики спортивного травматизма. Электронный ресурс. URL: <http://www.sportmedicine.ru/genruls.php>.