Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Кингисеппская спортивная школа «Ямбург»

Принято
на педагогическом совете
Учреждения
Протокол № 1 от 16.08.2023г

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУДО «КСШ «Ямбург»
Приказ № 46 от 29.08.2023г

**Документ подписан электронной подписью**
Сведения о сертификате:
Сертификат: 7E C3 D8 91 62 D0 91 5C 24 E8
Владелец: Волкова Марина Анатольевна
Действителен: с 2022/09/09 по 2027/09/09

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

ДОП СП реализуется:

- Этап начальной подготовки – 3 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Срок реализации программы 8 лет

Кингисепп
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| 1 | Общие положения | 3 |
| 2 | Пояснительная записка | 4 |
| 3 | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 4 | Система контроля | 15 |
| 5 | Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика» | 26 |
| 6 | Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» | 69 |
| 7 | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» | 71 |
| 8 | Приложения | 76 |

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - ДОП СП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утверждённым приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 984, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утверждённой приказом Минспорта РФ 22 декабря 2022 года №1350.

ДОП СП по виду спорта «художественная гимнастика» разработана на основе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального закона от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- ✓ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

Программа разработана на основе теории и методики физического

воспитания и художественной гимнастики, возрастных физиологических и психологических особенностей детей и подростков, личного опыта педагогов.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по художественной гимнастике и является основным документом учебно-тренировочной работы.

Программа вступает в силу с 01.09.2023 года.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 2.1. Краткая характеристика вида спорта

«Художественная гимнастика» – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в спортивных соревнованиях спортсменов с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Особенностью соревновательной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность, композиция, техническое и артистическое исполнение).

Спортивные дисциплины вида спорта «художественная гимнастика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

**Таблица 1**

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

| № | Наименование вида спорта | Номер - код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер – код спортивной дисциплины |
|---|---|---|---|---|
| 1 | художественная гимнастика | 0520001611Я | булавы | 0520011811Я |
| 2 | художественная гимнастика | 0520001611Я | гимнастическая палка | 0520071811А |
| 3 | художественная гимнастика | 0520001611Я | гимнастические кольца | 0520081811А |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | художественная гимнастика | 0520001611Я | групповое упражнение | 0520091811А |
| 5 | художественная гимнастика | 0520001611Я | лента | 0520101811Б |
| 6 | художественная гимнастика | 0520001611Я | мяч | 0520021811Б |
| 7 | художественная гимнастика | 0520001611Я | обруч | 0520031811Б |
| 8 | художественная гимнастика | 0520001611Я | скакалка | 0520041811Я |
| 9 | художественная гимнастика | 0520001611Я | многоборье - командные соревнования | 0520111811Б |
| 10 | художественная гимнастика | 0520001611Я | многоборье | 0520051611Б |
| 11 | художественная гимнастика | 0520001611Я | групповое упражнение - многоборье | 0520061611Б |
| 12 | художественная гимнастика | 0520001611Я | групповое упражнение - два предмета | 0520131811Ж |
| 13 | художественная гимнастика | 0520001611Я | групповое упражнение - один предмет | 0520121811Б |
| 14 | художественная гимнастика | 0520001611Я | командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье) | 0520141811Б |

## 2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика»

Индивидуальная программа состоит из 4 упражнений (обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1 мин 15 с до 1 мин 30 с. Личные спортивные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования.

Программа для групповых упражнений состоит из 2 упражнений, первое упражнение с одним типом предметов, второе – с разными типами предметов (10 булав; 3 мяча, 2 ленты). Продолжительность каждого упражнения от 2 мин 15 с до 2 мин 30 с. Спортивные соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные и финальные соревнования.

В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

## 2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

**Целью Программы** является отбор и обучение спортивно одарённых детей, развитие и реализация их способностей в виде спорта художественная

гимнастика для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

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

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

− овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

− умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

− умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

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

# 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## 3.1. Структура системы многолетней подготовки

Система спортивной подготовки в художественной гимнастике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановке.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее – ФССП):

- ✓ Этап начальной подготовки – 3 года;
- ✓ Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Содержание ДОП СП направлено на решение следующих задач:

*На этапе начальной подготовки (НП):*

- 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 гармоническое развитие физических качеств;
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- Укрепление здоровья.

*На учебно-тренировочном этапе (УТ):*

- 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;
- Укрепление здоровья.

## 3.2. Объём программы

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки (НП) | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ) | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 416 | 624 | 624 | 728 | 728 | 728 |

Содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- ✓ в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- ✓ в учебно-тренировочных группах - 3-х часов.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возраст зачисления (лет) | | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|---|
| | | Девочки | Мальчики | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 6 | 6 | 12-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8 | 1-й, 2-й<br>8-20<br>3-й, 4-й<br>8-16<br>5- й |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 8-16 |

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

**Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)**

| Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ) | Этап НП | Этап УТ |
|---|---|---|
| УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям | | |
| УТМ по подготовке к международным соревнованиям | - | - |
| УТМ по подготовке к первенствам, Чемпионатам, Кубкам России | - | 14 дней |
| УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 дней |
| УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | - | 14 дней |
| Специальные УТМ | | |
| УТМ по общефизической и специальной физической подготовке | - | 14 дней |
| Восстановительные мероприятия | - | - |
| Мероприятия для комплексного медицинского обследования | 2 раза в год 2 дня | 2 раза в год 2 дня |
| УТМ в каникулярный период | 21 день | 21 день |
| Просмотровые УТМ | - | - |

## 3.4. Объём соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки (НП) | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ) | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Для женщин | | | | | | | | |
| контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| отборочные | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| основные | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Для мужчин | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| основные | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

*Календарь спортивных соревнований* (Приложение 2) включает в себя:

- Соревнований внутришкольного ранга;
- Муниципальные и межмуниципальные соревнования;
- Региональные соревнования;
- Всероссийские соревнования.

**Годовой учебно-тренировочный план**
**Этап начальной подготовки**

*Таблица 1*

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
|---|---|---|---|---|
| | Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 |
| | Количество учебных недель | 52 | 52 | 52 |
| | Максимальное количество часов в одном учебном занятии | 2 | 2 | 2 |
| | Наполняемость учебных групп (чел.) | 15-20 | 15-20 | 15-20 |
| Кол-во часов в год | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 109 | 163 | 163 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 62 | 83 | 83 |
| 3 | Техническая подготовка | 85 | 106 | 106 |
| 4 | Хореография (в рамках часов основного тренера-преподавателя) | 156 | 208 | 208 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 12 | 14 | 14 |
| 6 | Аттестация | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Соревновательная деятельность | 2 | 6 | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 4 | 6 | 6 |
| 9 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Самообразование | 30 | 30 | 30 |
| | **Итого часов:** | **312** | **416** | **416** |

**Учебно-тренировочный этап**

*Таблица 2*

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | **УТ-1** | **УТ-2** | **УТ-3** | **УТ-4** | **УТ-5** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Количество часов в неделю | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 |
| | Количество учебных недель | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| | Максимальное количество часов в одном учебном занятии | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 3 | 3 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Наполняемость учебных групп (чел.) | 10-20 | 10-20 | 10-16 | 10-16 | 8-16 |
| | Количество учебных часов в год | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 62 | 62 | 72 | 72 | 72 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 124 | 124 | 131 | 131 | 131 |
| 3 | Техническая подготовка | 275 | 275 | 351 | 351 | 351 |
| 4 | Тактическая подготовка | 23 | 23 | 26 | 26 | 26 |
| 5 | Хореография (в рамках часов основного тренера-преподавателя) | 312 | 312 | 364 | 364 | 364 |
| 6 | Психологическая подготовка | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 7 | Теоретическая подготовка | 30 | 30 | 32 | 32 | 32 |
| 8 | Аттестация | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | Соревновательная деятельность | 21 | 21 | 23 | 23 | 23 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 11 | Медицинское обследование | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 12 | Самообразование | 40 | 40 | 42 | 42 | 42 |
| | **Итого часов:** | **624** | **624** | **728** | **728** | **728** |

## Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| | | 1. Здоровьесбережение | |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни<br>• «Веселые старты»;<br>• Беседы о здоровом питании и режиме дня;<br>• Утренняя зарядка для детей и взрослых. | май, сентябрь<br>два раза в год<br>ноябрь |
| 1.2. | Режим дня, питания, отдыха, восстановления | Теоретические занятия:<br>• Формирование режима дня с учётом спортивных тренировок и обучения в спортивной школе;<br>• Закаливание, поддержание иммунитета, оптимальное питание, витаминизация;<br>• Активный отдых, пассивный отдых, средства восстановления, профилактика переутомления и травм. | Октябрь<br>Ноябрь<br>Декабрь |
| 1.3. | Профилактика безопасности в учебных занятиях, противопожарной безопасности, антитеррористической | Инструктирование обучающихся с кратким опросом полученных знаний | 2 раза в год (сентябрь, январь) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | безопасности, дорожной безопасности | | |
| 2. Патриотическое воспитание | | | |
| 2.1. | Воспитание любви к Родине, патриотизма, служение на благо Отечества, Государственные символы (герб, флаг, гимн).<br>Культура поведения болельщиков. | Теоретические занятия,<br>Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях.<br>Возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, посещение памятных мест во время выездных соревнований. | Март<br>Апрель<br><br>9 мая |
| 2.2. | Практическая подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях | Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров.<br>Освоение азов судейства соревнований, оформление мест соревнований, поддержка младших воспитанниц. | В соответствии с календарём физкультурно-спортивных мероприятий |
| 3. Профориентационная деятельность | | | |
| 3.1. | Судейская практика | Теоретическое и практическое изучение правил соревнований, волонтёрская помощь в организации и проведении соревнований, судейские амплуа, применение навыков судейства помощниками судей, тестирование по правилам соревнований.<br>Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях гимнасток групп начальной подготовки. | Участие в организации и судействе спортивных соревнований и праздников |
| 3.2. | Инструкторская практика | Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия, составления краткого конспекта, с постановкой задач, формирование навыков наставничества. | В течении учебного года |
| 4.Развитие творческого потенциала | | | |
| 4.1. | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Формирование навыков ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям (опоздания, пропуски), формирование навыков аналитической деятельности спортивных результатов, воспитание коллективизма, взаимоуважения, спортивного | Семинары, беседы, мастер-классы, просмотр соревнований<br>В течении учебного года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | поведения, расширение общего кругозора юных спортсменов. | |
| 4.2. | Формирование креативного отношения к тренировкам и соревнованиям | Подготовка алгоритма разминки перед выступлениями, творческие тренировки, отбор музыкальных отрывков и составление показательных композиций, участие в различных показательных выступлениях и концертах. | |

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

**Основные направления антидопинговой работы**:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Начальной подготовки | 1. Что такое допинг и допинг - контроль?<br>2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)<br>3. Последствия допинга для здоровья<br>4. Допинг и зависимое поведение<br>5. Профилактика допинга<br>6. Как повысить результаты без допинга?<br>7. Причины борьбы с допингом | 1 раз в год | Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА (при помощи родителей) |
| Учебно-тренировочный этап | 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов<br>2. Основы управления работоспособностью спортсмена<br>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил<br>4. Запрещенные субстанции и методы<br>5. Допинг и спортивная медицина<br>6. Психологические и имиджевые последствия допинга<br>7. Процедура допинг - контроля<br>8. Организация антидопинговой работы | 1 раз в год | Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА |

## Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Восстановительные мероприятия
и медицинское обслуживание

Обучающиеся, зачисляющиеся в группу начальной подготовки 1 года обучения предоставляют в учебную часть медицинскую справку от спортивного врача, в которой написано, что ребенок может заниматься художественной гимнастикой. После зачисления воспитанники проходят медицинский контроль 2 раза в год. Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа обучения проходят ежегодно 2 раза в год медицинский осмотр в ГБУЗ ЛО Кингисеппская Межрайонная больница им. Прохорова П.Н.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

*Восстановление спортивной работоспособности* - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:
   - Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
   - Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
   - Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
   - Переключение с одних упражнений на другие;
   - Рациональная организация всего режима дня в целом.
2. Психологические средства восстановления:
   - Аутогенная тренировка;
   - Психорегулирующая тренировка;
   - Применение мышечной релаксации;
   - Разнообразные виды досуга;
   - Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.
3. Медико-биологические средства восстановления:
   - Рациональное питание
   - Витаминизация
   - Разнообразные виды массажа

- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Начальная подготовка | Медицинские документы от спортивного врача с разрешением заниматься избранным видом спорта | август | |
| Учебно-тренировочный этап | Медицинская справка от спортивного врача (приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н)<br><br>2.Восстановительные мероприятия раздел 1,2,3 | По плану врача спортивной медицины<br><br>В течении всего учебного года | Осмотр с обязательным присутствием родителей<br><br>Под контролем тренера-преподавателя |

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*На этапе начальной подготовки:*

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и хорошо применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на 1,2, 3 года обучения.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки. А также с учётом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и выполнения ими спортивных разрядов.

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

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|---|---|---|---|
| **1. Для девочек до одного года обучения** | | | |
| 1.1. | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов | балл | «5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;<br>«4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;<br>«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;<br>«4» - 10 см до касания;<br>«3» - 15 см до касания;<br>«2» - 20 см до касания;<br>«1» - 25 см до касания. |
| 1.3. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута | балл | «5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с;<br>«4» - сохранение равновесия 3 с;<br>«3» - сохранение равновесия 2 с. |
| **2. Для девочек свыше одного года обучения** | | | |
| 2.1. | «Мост» из положения лежа | балл | «5» - кисти рук в упоре у пяток;<br>«4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см;<br>«3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2.2. | «Мост» из положения стоя | балл | «5» - «мост» с захватом за голени;<br>«4» - кисти рук в упоре у пяток;<br>«3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см;<br>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см;<br>«1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.3. | «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | «5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;<br>«4» - руки согнуты;<br>«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;<br>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см. |
| 2.5. | Поперечный шпагат | балл | «5» - сед, ноги точно в стороны;<br>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;<br>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;<br>«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;<br>«4» - сохранение равновесия на полной стопе 3 с;<br>«3» - сохранение равновесия на полной стопе 2 с. |
| 2.7. | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | «5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;<br>«4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;<br>«3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;<br>«2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;<br>«1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина. |
| 2.8. | Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с) | балл | «5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;<br>«4» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;<br>«3» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;<br>«2» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;<br>«1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.9. | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой. | балл | «5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;<br>«4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;<br>«3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;<br>«2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;<br>«1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута. |
| 2.10. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. |
| **3. Для мальчиков до одного года обучения** | | | |
| 3.1. | Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками | балл | «5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с;<br>«4» - касается пола при покачивании, ноги прямые;<br>«3» - не достает до пола до 5-10 см;<br>«2» - не достает до пола 10-20 см. |
| 3.2. | Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись». | балл | «5» - 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;<br>«4» - 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;<br>«3» - 6 с, руки отведены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног;<br>«2» - 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног. |
| 3.3. | Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны | балл | «5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с;<br>«4» - сохранение равновесия 3 с;<br>«3» - сохранение равновесия 2с. |
| 3.4. | Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены | балл | «5» - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко;<br>«4» - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | «3» - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко;<br>«2» - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко. |
| **4. Для мальчиков свыше одного года обучения** | | | |
| 4.1. | Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя | балл | «5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с;<br>«4» - касается пола при покачивании, ноги прямые;<br>«3» - не достает до пола до 5-10 см;<br>«2» -не достает до пола 10-20 см. |
| 4.2. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине | балл | «5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены;<br>«4» - небольшие отклонения от формы;<br>«3» - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты;<br>«2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается; |
| 4.3. | Поперечный шпагат | балл | «5» - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально;<br>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«3» - с небольшим поворотом бедер внутрь и прогибом в поясничном отделе туловища;<br>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь. |
| 4.4. | Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов. | балл | «5» - в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены;<br>«4» - расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены;<br>«3» - расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены;<br>«2» - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены. |
| 4.5. | Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног. | балл | «5» - удержание равновесия в течение 6 с;<br>«4» - удержание равновесия в течение 4 с;<br>«3» - удержание равновесия в течение 2 с;<br>«2» - удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками). |
| 4.6. | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. | балл | «5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;<br>«4» - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Выполнять поочередно одной и другой рукой. | | «3» - вращение полусогнутой рукой, с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута;<br>«2» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела. |
| 4.7. | 5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | «5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;<br>«4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;<br>«3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая;<br>«2» - все части тела согнуты, прыжки с перемещением. |
| 4.8. | Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с) | балл | «5» - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;<br>«4» - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;<br>«3» - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;<br>«2» - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног. |
| 4.9. | Вис «углом» из виса на гимнастической стенке балл | балл | «5» - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°;<br>«4» - 8 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°;<br>«3» -5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты;<br>«2» - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты. |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 – 4,5 – высокий;
4,4 – 4,0 – выше среднего;
3,9 – 3,5 – средний;
3,4 – 3,0 – ниже среднего;
2,9 – 0,0 – низкий уровень.

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

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|---|---|---|---|
| **1. Для девочек** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.1. | Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;<br>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см;<br>«2» - захват только одной рукой;<br>«1» -без наклона назад. |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | «5» - сед, ноги точно в стороны;<br>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;<br>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;<br>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |
| 1.3. | Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх | балл | «5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз;<br>«4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 1.4. | Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.<br>«5» - 9 раз;<br>«4» - 8 раз;<br>«3» - 7 раз;<br>«2» - 6 раз;<br>«1» - 5 раз. |
| 1.5. | Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад. | балл | «5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;<br>«4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;<br>«3» -руки и грудной отдел позвоночника вертикально;<br>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;<br>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с | балл | «5» - 16 раз;<br>«4» - 15 раз;<br>«3» -14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;<br>«2» -13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;<br>«1» - 12 раз 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». | балл | «5» - сохранение равновесия 4 с;<br>«4» - сохранение равновесия 3 с;<br>«3» - сохранение равновесия 2 с;<br>«2» - сохранение равновесия 1 с;<br>«1» - недостаточное сохранение равновесия. |
| 1.8. | Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги | балл | «5» - нога зафиксирована на уровне головы;<br>«4» - нога зафиксирована на уровне плеч;<br>«3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;<br>«2» - нога параллельно полу;<br>«1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь. |
| 1.9. | В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно | балл | «5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу;<br>«4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;<br>«3» -перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката;<br>«2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;<br>«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 рукой с | балл | «5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;<br>«4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;<br>«3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга;<br>«2» -2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | вращением. То же другой рукой. | | «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга. |
| 1.11. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |
| | | **2.** | **Для мальчиков** |
| 2.1. | Шпагат с правой и левой ноги | балл | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;<br>«4» - расстояние от пола до бедер 1-5 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедер 6-10 см;<br>«2» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги;<br>«1» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога согнута в колене. |
| 2.2. | Поперечный шпагат | балл | «5» - сед, ноги в стороны;<br>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;<br>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;<br>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |
| 2.3. | Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук) | балл | «5» - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более;<br>«4» - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см;<br>«3» - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см;<br>«2» - расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см;<br>«1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см. |
| 2.4. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине | балл | «5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены;<br>«4» - небольшие отклонения от формы;<br>«3» - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты;<br>«2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается;<br>«1» - форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты. |
| 2.5. | Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с) | балл | «5» - 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе;<br>«4» - 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;<br>«3» - 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;<br>«2» - 6 раз прогнуться выше 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | «1» - 5 раз прогнуться выше 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами. |
| 2.6. | Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с) | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена:<br>«5» - 9 раз;<br>«4» - 8 раз;<br>«3» - 7 раз;<br>«2» - 6 раз;<br>«1» - 5 раз. |
| 2.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | балл | «5» - 10 раз;<br>«4» - 9 раз;<br>«3» - 8 раз;<br>«2» - 7 раз;<br>«1» - 6 раз. |
| 2.8. | Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с) | балл | «5» - 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;<br>«4» - 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;<br>«3» - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;<br>«2» - 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног;<br>«1» - 2 раза, руки выпрямлены, неполное разгибание и разгибание ног. |
| 2.9. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с) | балл | «5» - 13 раз;<br>«4» - 11 раз;<br>«3» -9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;<br>«2» -7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;<br>«1» - 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением. |
| 2.10. | Лазание по канату с помощью ног (без учета времени) | балл | «5» - 5 метров;<br>«4» - 4 метра;<br>«3» - 3 метра;<br>«2» - 2 метра;<br>«1» - 1 метр. |
| 2.11. | Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед – в | балл | «5» - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед – в стороны;<br>«4» - сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | стороны, удерживать 5 с | | «3» - сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;<br>«2» - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;<br>«1» -- сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется. |
| 2.12. | Фиксация стойки на руках на полу | балл | «5» - фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений;<br>«4» - фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах;<br>«3» - фиксация 2 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в суставах рук и ног;<br>«2» - кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия;<br>«1» - кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты. |
| 2.13. | Исходное положение – стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов («шене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска – 1,5-2 роста) | балл | «5» - 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;<br>«4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;<br>«3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга;<br>«2» -2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей с перемещением, не выходя за границу круга;<br>«1» - 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей с перемещением, выходя за границу круга. |
| 2.14. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |
| **3. Уровень спортивной квалификации** | | | |

| | |
|---|---|
| 3.1. | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 – 4,5 – высокий;
4,4 – 4,0 – выше среднего;
3,9 – 3,5 – средний;
3,4 – 3,0 – ниже среднего;
2,9 – 0,0 – низкий уровень.

## Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

| № | Формы аттестации | Оценочные материалы |
|---|---|---|
| 1 | Контрольные тесты:<br>– Осеннее тестирование по ОФП и СФП | Протоколы |
| 2 | Медико-биологические исследования | Заключение спортивного врача (справка) |
| 3 | Контрольно-переводные нормативы<br>– Весеннее тестирование по ОФП и СФП | Протокол |
| 4 | Аттестация за учебный год (протоколы) | Приказ о переводе на следующий учебный год |

# 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

## Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

Требования к количественному и качественному составу учебных групп

| Этап спортивной подготовки | Год обучения | Количество человек (минимально) | Качество подготовки на конец учебного года (спортивный разряд) |
|---|---|---|---|
| Начальной подготовки | 1 | 15-20 | Тестирование по ОФП, СФП, участие в соревнованиях |
| | 2 | 15-20 | |
| | 3 | 15-20 | |
| Учебно-тренировочный этап | 1 | 10-20 | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| | 2 | 10-20 | |
| | 3 | 10-16 | |
| | 4 | 10-16 | |
| | 5 | 8-16 | |

## Режимы тренировочной работы

На этапе начальной подготовки – 3, 4 раз в неделю (6,8 часов в неделю); На тренировочном этапе – 5-6 раз в неделю (10,12,14,16,18 часов в неделю).

**Требования к объему тренировочного процесса**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки (НП) | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ) | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 416 | 624 | 624 | 728 | 728 | 728 |

**Структура годичного цикла для учебно-тренировочных групп (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов. В подготовительном периоде тренировки решают следующие основные задачи:

- дальнейшее совершенствование физических качеств;
- овладение трюковыми элементами с предметами, совершенствование технического мастерства при выполнении профилирующих равновесий, поворотов, прыжков и т. п.;
- составление новых композиций индивидуальных и групповых упражнений;
- освоение упражнений обязательной программы;
- воспитание выразительности при выполнении отдельных движений;
- совершенствование танцевальности движений;
- воспитание музыкальности.

Основная направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде - большой объем тренировочных нагрузок (длительные занятия, выполнение большого количества элементов, а затем соединений). Однако гимнастки выполняют и целые комбинации уже освоенных индивидуальных композиций, чтобы быть готовыми к возможным показательным

выступлениям и, кроме того, поддерживать на достаточно высоком уровне специальную выносливость.

Подготовительный период принято разделять на обще-подготовительный и специально-подготовительный этапы.

Задачи общеподготовительного этапа:

1. Постепенное наращивание физической работоспособности.

2. Восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модальных элементов.

3. Изучение и совершенствование техники соревновательных элементов и соединений.

4. Составление или уточнение соревновательной программы.

5. В психологической подготовке - формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

Типичным для подготовительного периода является повышение уровня ОФП (начальная подготовка) и СФП, освоение программы и ее модернизации (новые элементы, соединения, комбинации в целом).

Основные средства этого этапа: упражнения общей и специальной физической подготовки для развития всех значимых физических способностей; хореографическая подготовка соответствующего уровня; упражнения без предмета и с предметами; элементы, соединения и части соревновательных комбинаций.

Главным направлением в динамике тренировочных нагрузок является постепенное увеличение их объема и интенсивности (плотности) при определяющей роли объема. Темпы роста объема должны превышать темпы роста интенсивности, так как без большого объема разнообразной работы нельзя осуществить разнообразное воздействие на организм гимнастки, что в дальнейшем будет препятствовать максимально возможному росту спортивных достижений.

Завершается общеподготовительный период выполнением запланированных нормативов по ОФП и СФП в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности.

2. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Совершенствование техники и выразительности исполнения соревновательных комбинаций.

4. Формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов.

5. Тактическая подготовка – разработка нескольких вариантов исполнения наиболее рискованных элементов и поиск путей исправления возможных ошибок.

6. Интегральная подготовка – проведение контрольных занятий, модальных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Основные средства специально-подготовительного этапа: хореографические упражнения разминочно-поддерживающего характера; базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами; соревновательные элементы, соединения и комбинации; поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки. Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становится более специализированной.

Особенностью динамики нагрузки на специально-подготовительном этапе является ее возрастание в связи с ростом интенсивности тренировочного процесса, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность гимнасток. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение упражнений, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между прогонами, и заполнением их работой над элементами и соединениями.

Специально – подготовительный этап состоит из контрольных и шлифовочных мезоциклов. Количество подготовительных соревнований устанавливается в зависимости от индивидуальных особенностей гимнасток.

Соревновательный период характеризуется завершением подготовки к соревнованиям и совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка гимнасток к достижению максимальных спортивных результатов.

Задачи соревновательного периода:

1. Достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций.

2. Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям.

3. Поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений.

4. Мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям.

5. Приобретение опыта соревновательной борьбы.

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования качества выполнения программы, этап стабилизации техники, надежности выполнения комбинаций, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации – участия в них.

Содержание и средства спортивной тренировки в соревновательном периоде аналогичны специально-подготовительному этапу, то есть, это –

соревновательные элементы, соединения, комбинации, хореографические упражнения и упражнения специальной физической подготовки.

В соревновательном периоде для сохранения высокой спортивной работоспособности большое значение имеют правильный подбор нагрузок и их сочетание, а также отдых и использование различных восстановительных средств.

Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры соревновательного периода. В кратковременном соревновательном периоде, т. е. при простой структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом становится относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется.

Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов. В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность. Необходимость такой динамики обуславливается тем, что длительная интенсивная тренировка, в принципе, невозможна и это отрицательно скажется на сохранении спортивной формы.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

1. Обеспечение полноценного активного отдыха спортсменок.
2. Сохранение определенного уровня тренированности.
3. Устранение ошибок и недостатков в подготовке гимнасток, выявленных в соревновательном периоде.
4. Определение задач предстоящего цикла.

В переходный период, как правило, планируются активный отдых, физическая подготовка, проводят ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшении объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках, так как это серьезно затруднит начало следующего цикла. Продолжительность переходного периода 4-6 недель, но может быть короче. Правильное построение переходного периода позволяет гимнасткам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Расчет часов и планирование исходит из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1

сентября). 6 недель отводится на переходный период, когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки на учебно-тренировочных сборах либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

Значительная часть времени на всех этапах спортивной подготовки отводится учебным занятиям, на которых в связи со спецификой художественной гимнастики осваиваются программы следующего спортивного разряда. От этапа к этапу учитывается доля технической и специальной физической подготовки, а использование средств общефизической подготовки снижается.

Особенностью плана годичного цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

## Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса

*Словесные методы:*

- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

*Наглядные методы:*

- Показ упражнений;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видеофильмы, DVD, слайды, Интернет-ресурсы;
- Жестикуляции;
- Дистанционная форма обучения.

*Практические методы:*

- Метод упражнений;
- Метод разучивания по частям;
- Метод разучивания в целом;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

*Формы проведения учебно-тренировочного процесса:*

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Спортивные соревнования;
- Контрольные мероприятия (тестирование, промежуточная, итоговая аттестация);
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

**Основные средства обучения**

– Подготовительные упражнения для развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий художественной гимнастикой;

– Освоение комплексов физических упражнений;

– Упражнения для освоения основ техники и тактики вида спорта художественная гимнастика;

– Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

– Развитие специальных психологических качеств;

– Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

– Выполнение требований, норм и условий для присвоения спортивных разрядов по виду спорта художественная гимнастика;

– Специальные физические упражнения для развития физических качеств.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

**Формы подведения итогов реализации Программы**

- Тестирование по ОФП, СФП, СТП;
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки (промежуточная аттестация);
- Соревнования (результаты выступления обучающихся);
- Выполнение спортивных разрядов (приказы о присвоении);
- Итоговая аттестация (протоколы выполнения контрольных требований в УТГ- 5 года обучения).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебно-тренировочный график

для группы начальной подготовки 1 года обучения

| | | | Месяцы |
|---|---|---|---|

| № п/п | Содержание занятий | **всего часов** | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Общая физическая подготовка | **109** | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **62** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 2 |
| 3 | Техническая подготовка | **85** | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 10 | 9 | 5 | 7 | | 3 |
| 4 | Хореография (в рамках часов основного тренера-преподавателя) | **156** | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | | 14 |
| 5 | Теоретическая подготовка | **12** | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| 6 | Аттестация | **4** | | 2 | | | | | | | 2 | | | |
| 7 | Соревновательная деятельность | **2** | | | | | | | | | 2 | | | |
| 8 | Восстановительные мероприятия | **4** | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | |
| 9 | Медицинское обследование | **4** | 2 | | | | | | 2 | | | | | |
| 10 | Самообразование | **30** | | | | | | | | | | | 20 | 10 |
| | **ВСЕГО** | **312** | **27** | **28** | **26** | **27** | **26** | **26** | **29** | **27** | **26** | **24** | **20** | **26** |

Учебно-тренировочный график
для группы начальной подготовки 2, 3 года обучения

| № п/п | Содержание занятий | **всего часов** | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | **163** | 15 | 15 | 17 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | | 13 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **83** | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 4 |
| 3 | Техническая подготовка | **106** | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | | 8 |
| 4 | Хореография (в рамках часов основного тренера-преподавателя) | **208** | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | | 18 |
| 5 | Теоретическая подготовка | **14** | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 |
| 6 | Аттестация | **4** | | 2 | | | | | | | 2 | | | |
| 7 | Соревновательная деятельность | **6** | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | |
| 8 | Восстановительные мероприятия | **6** | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Медицинское обследование | **4** | 2 | | | | | | 2 | | | | | |
| 10 | Самообразование | **30** | | | | | | | | | | | 20 | 10 |
| | **ВСЕГО** | **416** | **37** | **37** | **37** | **35** | **34** | **37** | **36** | **36** | **37** | **36** | **20** | **37** |

## Общая физическая подготовка

| № п/п | Тема | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Общеразвивающие упражнения | + | + | + |
| 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса | + | + | + |
| 3 | Упражнения для шеи и туловища | + | + | + |
| 4 | Упражнение на пресс | + | + | + |
| 5 | Упражнение для спины | + | + | + |
| 6 | Упражнения для ног | + | + | + |
| 7 | Упражнения для мышц бедра | + | + | + |
| 8 | Упражнения для развития быстроты | + | + | + |

## Специальная физическая подготовка

| № п/п | Тема | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Подвижность плечевого сустава /перевод, выкрут назад и вперед/ | + | + | + |
| 2 | Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки | + | + | + |
| 3 | Упражнения для правильной постановки ног и рук | + | + | + |
| 4 | Маховые упражнения | + | + | + |
| 5 | Круговые упражнения | + | + | + |
| 6 | Пружинящие упражнения | + | + | + |
| 7 | Упражнения в равновесии | + | + | + |
| 8 | Акробатические упражнения | + | + | + |
| 9 | Бег в скакалку | + | + | + |
| 10 | Прыжки в скакалку | + | + | + |
| 11 | Двойные прыжки в скакалку | | | + |
| 12 | **Виды шагов** | | | |
| | на полупальцах | + | | |
| | мягкий | + | | |
| | высокий | + | + | + |
| | острый | | + | + |
| | пружинящий | | + | + |
| | двойной (приставной) | | + | + |
| | скрестный | | + | + |
| | скользящий | | + | + |
| | перекатный | | + | + |
| | широкий | | + | + |
| | галопа | + | + | + |
| | польки | + | + | + |
| | вальса | | + | + |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 13 | **Виды бега** | + | + | + |
| | на полупальцах | + | + | |
| | высокий | + | + | + |
| | пружинящий | | | + |
| | обычный | + | + | + |
| | по прямой и дугам | + | + | + |
| | змейкой | + | + | + |
| | | | | + |
| 14 | **Наклоны** | | | |
| | а) стоя: | | | + |
| | вперед | + | + | + |
| | в стороны (на двух ногах) | + | + | + |
| | в стороны (на одной ноге) | | + | + |
| | назад (на двух ногах) | + | | + |
| | назад (на одной ноге) | | + | + |
| | б) на коленях:<br>вперед, в стороны, назад | + | + | + |
| 15 | **Подскоки и прыжки** | | | |
| | а) с двух ног с места: | + | + | + |
| | выпрямившись | + | + | + |
| | выпрямившись с поворотом от 45 до $360^0$ | | + | + |
| | из приседа | + | + | + |
| | разножка (продольная, поперечная) | | + | + |
| | прогнувшись, боковой с согнутыми ногами | | + | + |
| | б) с двух ног после наскока: | | | |
| | прыжок со сменой ног в III позиции | | + | + |
| | в) в позе приседа | | + | + |
| | олень | | + | + |
| | кольцом | | + | + |
| | в) толчком одной с места: | | | |
| | прыжок махом (в сторону, назад) | | + | + |
| | г) толчком одной с ходу: | | | |
| | подбивной (в сторону, вперед) | | + | + |
| | закрытый и открытый | + | + | + |
| | со сменой ног (впереди, сзади) | + | + | + |
| | со сменой согнутых ног | + | + | + |
| | махом в кольцо | | + | + |
| | широкий | | + | + |
| | широкий, сгибая и разгибая ногу | | + | + |
| | д) подбивной в кольцо | | + | + |
| 16 | **Упражнения в равновесии** | | | |
| | стойка на носках | + | - | + |
| | равновесие в полуприседе | + | - | + |
| | равновесие в стойке на левой, на правой | + | + | + |
| | равновесие в полуприседе на левой, на правой | + | + | + |
| | переднее равновесие | + | + | + |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | заднее равновесие | | + | + |
| | боковое равновесие | | + | + |
| 17 | **Волны** | | | |
| | волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные | + | + | + |
| | боковая волна | | + | + |
| | боковой целостный взмах | + | + | + |
| 18 | **Вращения** | | | |
| | переступанием | + | + | + |
| | скрестные | | + | + |
| | одноименные от 180 до $540^0$ | | + | + |
| | разноименные от 180 до $360^0$ | | + | + |
| | кувырок назад | + | + | + |
| | кувырок боком | + | + | + |
| | длинный кувырок | | + | + |
| 19 | **Стойки** | | | |
| | на лопатках | + | + | + |
| | на груди | | + | + |
| | махом на две и на одну руку | | + | + |

## Техническая подготовка

| № п/п | **Тема** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
|---|---|---|---|---|
| | **Упражнения со скакалкой** | | | |
| 1 | **Качание, махи, круги:** | | | |
| | двумя руками | + | + | + |
| | одной рукой | + | + | + |
| | два конца скакалки в двух руках | | + | + |
| | скакалка сложена вдвое (во всех плоскостях) | | + | + |
| | один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой | | + | + |
| 2 | **Вращения:** | | | |
| | вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) | + | + | + |
| | восьмерка (одной и двумя руками) | + | | |
| | обратная восьмерка | | + | + |
| | скрестно вперед и назад | | + | + |
| | двойное вперед и назад | | + | + |
| | «мельницы»: | | + | + |
| 3 | **Броски и ловля:** | | | |
| | одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки | | + | + |
| | одной рукой прямую скакалку | | + | + |
| | двумя руками из основного хвата | | + | + |
| | обвивание и развивание вокруг тела | | + | + |
| | бросок в лицевой плоскости с ловлей на поднятую ногу | | | + |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | бросок за середину | | + | + |
| | бросок за один конец | | | + |
| | эшапе | + | + | + |
| 4 | **Передачи**: | | | |
| | около отдельных частей тела | | + | + |
| | в лицевой плоскости | | + | + |
| | поперечная | | + | + |
| | горизонтальная | | + | + |
| 5 | **Бег и прыжки:** | | | |
| | бег, вращая вперед, назад | + | + | + |
| | прыжки с двойным прокрутом поджав ноги | | + | + |
| | подскоки в скакалку | | + | + |
| | широкие прыжки через скакалку, касаясь, казачок | | + | + |
| | бег, вращая скакалку назад | | | + |
| | галоп и полька | | | + |
| | серии мелких прыжков | | | + |
| | большие прыжки в скакалку: открытие, касаясь, шагом | | | + |
| | **Упражнения с обручем** | | | |
| 1 | **Хваты, махи:** | | | |
| | разнообразные хваты | | + | + |
| | махи и передачи (перед и за телом): | | + | + |
| | вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях | | + | + |
| | одной и двумя руками во всех направлениях | | + | + |
| | круги одной и двумя руками вверху и внизу | | + | + |
| | вращения вокруг кисти (в боковой, плоскости, над головой) | | | + |
| | вращение без помощи рук (локоть, нога) | | | + |
| | вращения одной рукой вокруг туловища (талии) | | + | + |
| | передача из одной руки в другую (в различных положениях) | | + | + |
| 2 | **Перекаты:** | | | |
| | перекаты по полу в различных направлениях: | | + | + |
| | перекаты обруча по отдельным частям тела | | | + |
| | обратный кат по полу | | | + |
| | элементы б/п во время обратного ката | | | + |
| 3 | **Броски и ловли:** | | | + |
| | одной рукой вверх после маха или круга | | + | + |
| | одной рукой вперед | | + | + |
| | бросок и ловля без помощи | | | + |
| | вертушки однократные и многократные | | + | + |
| | с вращением | | + | + |
| | элементы б/п во время вращения обруча на полу | | | + |
| | *пролезание в обруч:* | | + | + |
| | обруч в руках | | + | + |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | обруч катится | | + | + |
| 4 | **Прыжки и бег:** | | | |
| | прыжки в обруч | | + | + |
| | прыжки и бег в обруч, вращая назад | | | + |
| | *Движения с партнером:* | | | |
| | перекаты друг другу | | + | |
| | перекаты друг другу двух обручей | | + | |
| | чередование переката и переброски | | | + |
| | перекат, кувырок-смена мест | | | + |
| | **Упражнения с мячом** | | | |
| 1 | **Махи, выкруты:** | | | |
| | махи (во всех направлениях) | | + | + |
| | круги (большие, средние) | | + | + |
| | выкруты и восьмерки | | + | + |
| | вертушки с помощью кисти | | | + |
| | обкрутки | | | + |
| 2 | **Передачи:** | | | |
| | около шеи и туловища | | + | + |
| | над головой и под ногами | | + | + |
| 3 | **Отбивы:** | | | |
| | однократные, многократные | | + | + |
| | со сменой ритма | | + | + |
| | разными частями тела | | + | + |
| | отбив, кувырок-ловля | | + | + |
| | элементы б/п во время отбива мяча об пол | | + | + |
| 4 | **Броски и ловля:** | | | |
| | броски с предплечья | | | + |
| | броски из-за спины | | | + |
| | броски из-под руки | | | + |
| | бросок, отбив-ловля одной рукой | | + | + |
| | бросок, присед-ловля одной рукой | | + | + |
| | бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете | | + | + |
| | бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля | | | + |
| | броски в лицевой плоскости | | | + |
| | бросок с ловлей за спиной | | | + |
| | низкие (до 1 м) двумя руками | + | + | + |
| | средние (до 2 м) двумя и одной рукой | | + | + |
| | высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками | | + | + |
| 5 | **Перекаты:** | | | |
| | на полу | | + | + |
| | по телу | | + | + |
| | перекаты по двум рукам | | + | + |
| | перекаты по различным частям тела | | | + |
| | **Движения с партнером:** | | + | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | отбивы друг другу | | + | |
| | переброски | | + | |
| | чередование отбивов и перекатов | | + | |
| | **Упражнения с булавами** | | | |
| | махи, круги | | | + |
| | постукивания, «мельницы» | | | + |
| | вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно) | | | + |

**Акробатические и партерные элементы**

| № п/п | **Тема** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях | + | + | + |
| 2 | Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев | + | + | + |
| 3 | Из упора присев кувырки вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в упор стоя на коленях | + | + | + |
| 4 | Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях, перекат на грудь | + | + | + |
| 5 | Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой | + | + | + |
| 6 | Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста | + | + | |
| 7 | Мост из положения стоя, вставание или поворот в упор присев | | + | + |
| 8 | Стойка на руках у опоры | | + | + |
| 9 | Переворот на две ноги | | | + |
| 10 | Переворот вправо, влево /колесо/ | + | + | + |
| 11 | Переворот вперед на одну ногу | | | + |
| 12 | Переворот назад и выпад или О. С. | | | + |

**Основы музыкальной грамоты**

| № п/п | **Тема** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, не программная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. | + | + | + |
| 2 | История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание обсуждение музыкальных иллюстраций. | + | + | + |
| 3 | Основы композиции и методика составления | + | + | + |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | произвольных комбинаций.<br>Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов. | | | |

**Хореография**

| № п/п | **Тема** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Постановка корпуса | + | | |
| 2 | Позиция ног | + | | |
| 3 | Позиции рук | + | | |
| 4 | Preparation у станка | + | | |
| 5 | Demi-plie | + | | |
| 6 | plie I п. | + | | |
| 7 | Batement tendu demi plie из I и V | | + | |
| 8 | Passe par terre | + | | |
| 9 | Releve на п/п | + | | |
| 10 | Batement tendu из V поз. | | + | |
| 11 | Rond de jambe par tere(en dehors u endedans) | + | | |
| 12 | Batement tendu jete из I иVп. | + | | |
| 13 | Batement tendu povr le pied (double Batement tendu | | | |
| 14 | Relive lent на 45 | + | | |
| 15 | Batement tendu jete pigue из V поз. | | | + |
| 16 | Sur le cou- de-pied | + | + | |
| 17 | Batement frappe, double frappe | | + | + |
| 18 | Crand plir | | + | + |
| 19 | Batement fondu | | | + |
| 20 | Preparation для rond de | | + | |
| 21 | Jambe par terre | | + | |
| 22 | Tement releve lent на 90 | | + | |
| 23 | Crand Batement jete | + | | |
| 24 | Batemen retire | | + | |
| 25 | Наклоны корпуса у станка | + | | |
| 26 | I part de bras | + | | |
| 27 | II part de bras | | + | |
| 28 | III part de bras | | | + |
| 29 | Temps leve soute | + | | |
| 30 | Pas echappe с добавлением рук и головы | | | + |
| 31 | Temps lie par teere | | | + |
| 32 | Упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем | + | + | + |
| 33 | Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений | + | + | + |
| 34 | Упражнение на равновесия | + | + | + |
| 35 | Повороты на месте, с продвижением | + | + | + |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 36 | Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики | + | + | + |
| 37 | Полуповороты у станка | | + | |
| 38 | Полуповороты на середине зала | | + | |
| 39 | Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали | + | + | + |
| 40 | Большие прыжки | | + | + |
| 41 | **Специальные средства** | | | |
| | Музыкально-двигательное обучение: | + | + | + |
| | - воспроизведение характера музыки через движения | + | + | + |
| | - распознавание основных музыкально-двигательных средств | + | + | + |
| | - музыкальные игры | + | + | + |
| | - музыкально-двигательные задания | | | + |
| | - танцы | | + | + |
| | - классический экзерсис | | + | + |

## Учебно-тематический план по теоретической подготовке

| Этап подготовки № темы | Темы теоретической подготовки | Объём в год Минут (минимально) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| **Этап начальной подготовки** | | | | |
| НП | Всего на этапе НП | до 500 | В течении учебного года | Проводят тренеры-преподаватели |
| № 1 | Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии | 20 | сентябрь январь | Приложение 4 |
| № 2 | История и развитие вида спорта | 20 | октябрь | История вида спорта, развитие в России, первые успехи на Чемпионатах мира и Олимпийских играх, выдающиеся спортсмены |
| № 3 | Физическая культура - важное средство развития и укрепления здоровья человека | 20 | ноябрь | Понятие о физической культуре, формы физической культуры, физическая культура, как средство трудолюбия, воли, развития жизненно важных умений и навыков |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| № 4 | Гигиенические основы физической культуры и спорта | 20 | декабрь | Понятие о гигиене человека. Уход га телом, зубами, требования к спортивной одежде, соблюдение гигиены на спортивных объектах |
| № 5 | Закаливание организма | 20 | январь | Закаливание, основы и правила, закаливание водой, воздухом, солнцем, на занятиях физической культурой и спортом |
| № 6 | Техника и тактика вида спорта | 20 | февраль | Технические элементы, правила выполнения, последовательность |
| № 7 | Правила вида спорта | 20 | март | Требования правил соревнований к технике вида спорта. Судейские бригады |
| № 8 | Режим дня и питание спортсменов | 20 | апрель | Режим дня, сон, совмещение 2-х школ (спортивной и общеобразовательной). Рациональное питание спортсмена |
| № 9 | Инвентарь, оборудование, экипировка по виду спорта | 20 | май | Экипировка, безопасное использование инвентаря и оборудования |
| № 10 | Классификация вида спорта<br>Правила судейства, организация и проведение соревнований<br>Понятие о спортивной форме и этапах ее становления | 20 | июнь | Разрядные требования, условия присвоения разрядов |

**Восстановительные мероприятия**

| № п/п | **Тема** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
|---|---|---|---|---|
| | **Педагогические средства восстановления:** | | | |
| 1 | Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию | + | + | + |
| 2 | Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса | + | + | + |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3 | Рациональное построение учебно-тренировочных занятий | + | + | + |
| 4 | Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных | + | + | + |
| 5 | Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности | + | + | + |
| 6 | Индивидуализация учебно-тренировочного процесса | + | + | + |
| 7 | Активные интервалы отдыха | + | + | + |
| | **Психологические средства восстановления:** | | | |
| 1 | Создание эмоционально положительного фона тренировки | + | + | + |
| 2 | Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам | + | + | + |
| 3 | Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы | | | + |
| 4 | Психорегулирующая тренировка | | | + |
| 5 | Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров | + | + | + |

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебно-тренировочный график

для учебно-тренировочной группы 1, 2 года обучения

| № п/п | Содержание занятий | всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | **62** | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | | 6 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **124** | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 13 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 11 |
| 3 | Техническая подготовка | **275** | 27 | 22 | 29 | 25 | 22 | 27 | 25 | 28 | 23 | 27 | | 20 |
| 4 | Тактическая подготовка | **23** | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | | 1 |
| 5 | Хореография (в рамках часов основного тренера-преподавателя) | **312** | 29 | 29 | 29 | 29 | 27 | 27 | 29 | 29 | 28 | 29 | | 27 |
| 6 | Психологическая подготовка | **23** | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | | 1 |
| 7 | Теоретическая подготовка | **30** | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Аттестация | **8** | | 4 | | | | | | | 4 | | | |
| 9 | Соревновательная деятельность | **21** | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | | | |
| 10 | Восстановительные мероприятия | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Медицинское обследование | **6** | | 3 | | | | | | 3 | | | | |
| 12 | Самообразование | **40** | | | | | | | | | | | 25 | 15 |
| | **ВСЕГО** | **624** | **56** | **57** | **55** | **56** | **50** | **52** | **55** | **55** | **55** | **50** | **26** | **57** |

Учебно-тренировочный график
для учебно-тренировочной группы 3, 4, 5 года обучения

| № п/п | Содержание занятий | всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | **72** | 7 | 5 | 8 | 7 | 5 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | | 7 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **131** | 12 | 11 | 14 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | | 9 |
| 3 | Техническая подготовка | **351** | 32 | 29 | 33 | 32 | 33 | 33 | 32 | 32 | 28 | 36 | | 31 |
| 4 | Тактическая подготовка | **26** | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | | 1 |
| 5 | Хореография (в рамках часов основного тренера-преподавателя) | **364** | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 34 | 33 | 33 | 33 | 33 | | 33 |
| 6 | Психологическая подготовка | **23** | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | | 1 |
| 7 | Теоретическая подготовка | **32** | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | | 2 |
| 8 | Аттестация | **8** | | 4 | | | | | | | 4 | | | |
| 9 | Соревновательная деятельность | **23** | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | | | |
| 10 | Восстановительные мероприятия | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Медицинское обследование | **8** | | 4 | | | | | | 4 | | | | |
| 12 | Самообразование | **42** | | | | | | | | | | | 30 | 12 |
| | **ВСЕГО** | **728** | **64** | **66** | **65** | **65** | **62** | **61** | **64** | **62** | **63** | **61** | **31** | **64** |

## Общая физическая подготовка

| № п/п | **Тема** | **УТ-1** | **УТ -2** | **УТ -3** | **УТ -4** | **УТ -5** |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Упражнения на мышцы брюшного пресса | + | + | + | + | + |
| 2 | Упражнения на мышцы спины | + | + | + | + | + |
| 3 | Упражнения на боковые мышцы туловища | + | + | + | + | + |
| 4 | Упражнения на развитие скорости | + | + | + | + | + |
| 5 | Упражнения для мышц рук и кистей | + | + | + | + | + |
| 6 | Упражнения для мышц ног и стоп | + | + | + | + | + |

## Специальная физическая подготовка

| № п/п | Тема | УТ-1 | УТ -2 | УТ -3 | УТ -4 | УТ -5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Пассивная гибкость:** | | | | | |
| 1 | складка вперед, грудь касается бедер | + | + | + | + | + |
| 2 | мост из стойки, ноги на ширине плеч | + | + | + | + | + |
| 3 | выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые | + | + | + | + | + |
| 4 | шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать | + | + | | | |
| 5 | шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой) | + | + | + | + | + |
| | **Активная гибкость:** | | | | | |
| 6 | прыжки на двух ногах со скакалкой | + | + | + | + | + |
| 7 | складка стоя | + | + | + | + | + |
| 8 | наклон на одной ноге в захват | + | + | + | + | + |
| 9 | шпагат в складку | + | + | + | + | + |
| 10 | стойка на груди с поочередным касанием ноги пола /правой-левой/ | + | + | + | + | + |
| 11 | заднее равновесие на полупальце | + | + | + | + | + |
| 12 | удержание ног на полупальце | + | + | + | + | + |
| 13 | углы из положения лежа | + | + | + | + | + |
| 14 | бег в скакалку | + | + | + | + | + |
| 15 | двойные прыжки через скакалку | + | + | + | + | + |
| 16 | поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с. | | | + | + | + |
| 17 | упражнения на овладение навыкам правильной осанки и походки | + | + | + | + | + |
| 18 | упражнение для правильной постановки ног и рук | + | + | + | + | + |
| 19 | маховые упражнения | + | + | + | + | + |
| 20 | круговые упражнения | + | + | + | + | + |
| 21 | пружинящие упражнения | + | + | + | + | + |
| 22 | упражнения в равновесии | + | + | + | + | + |
| 23 | **Виды шагов:** | | | | | |
| | на полупальцах, мягкий | + | + | + | + | + |
| | высокий, острый | + | + | + | + | + |
| | пружинящий, приставной | + | + | + | + | + |
| | скрестный, скользящий, перекатный | + | + | + | + | + |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | широкий | + | + | + | + | + |
| | галопа, польки | + | + | + | + | + |
| | вальса | + | + | + | + | + |
| 24 | **Виды бега:** | | | | | |
| | на полупальцах | + | + | + | + | + |
| | высокий | + | + | + | + | + |
| | пружинящий | + | + | + | + | + |
| 25 | **Подскоки и прыжки:** | | | | | |
| | а) прыжки толчком двух: | + | + | + | + | + |
| | «трамплины» | + | + | + | + | + |
| | выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180, 360° | + | + | + | + | + |
| | из приседа | + | + | + | + | + |
| | разножка (продольная, поперечная) | + | + | + | + | + |
| | прогнувшись, боковой с согнутыми ногами | + | + | + | + | + |
| | подбивной прыжок | + | + | + | + | + |
| | «кольцом» | + | + | + | + | + |
| | в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад) | + | + | + | + | + |
| | фуэте | + | + | + | + | + |
| | - кольцом | + | + | + | + | + |
| | г) толчком одной с ходу: | + | + | + | + | + |
| | со сменой ног (впереди, сзади) | + | + | + | + | + |
| | со сменой согнутых ног | + | + | + | + | + |
| | касаясь | + | + | + | + | + |
| | казак | + | + | + | + | + |
| | прыжок шагом | + | + | + | + | + |
| | широкий, сгибая и разгибая ногу | + | + | + | + | + |
| | д/ подбивной в кольцо | + | + | + | + | + |
| | - касаясь в кольцо | + | + | + | + | + |
| 26 | **Упражнения в равновесии:** | | | | | |
| | равновесие «пассе» | + | + | + | + | + |
| | равновесие на одной, другая нога: вперед, в сторону, назад | + | + | + | + | + |
| | равновесие «казак» | + | + | + | + | + |
| | на колене | + | + | + | + | + |
| | равновесия: вперед, сторону, с помощью | + | + | + | + | + |
| | равновесие в кольцо с помощью | + | + | + | + | + |
| | равновесие, лежа на животе прогнувшись | + | + | + | + | + |
| | стоя на локтях «мексиканка» | + | + | + | + | + |
| | «арабеск» «аттитюд» | + | + | | | |
| | с помощью, нога в «кольцо» | + | + | | | |
| | с помощью, нога прямая | + | + | | | |
| | в «кольцо» | | + | + | + | + |
| | переднее горизонтальное | + | | | | |
| | переднее в шпагат, туловище горизонтально или ниже горизонта с помощью | | + | + | + | + |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | без помощи | | + | + | + | + |
| | в сторону «планка» | | + | + | + | + |
| | заднее, нога и туловище горизонтально | | | + | + | + |
| | заднее, нога в шпагат, туловище горизонтально или ниже горизонта | | | | + | + |
| | «фуэте» нога горизонтально | | + | + | + | + |
| | «фуэте» нога выше горизонтали | | | + | + | + |
| | с опорой на различные части тела: | | | | | |
| | лежа на животе прогнуться, захват ног вверху | + | | | | |
| | лежа на животе прогнувшись, ноги и туловище назад, наверх без помощи | | + | | | |
| | из положения, лежа на животе, «качалка» с переходом в стойку на груди без опоры | + | + | + | + | + |
| | динамическое равновесие с полной волной телом из седа на коленях | | + | + | + | + |
| | равновесие «Утяшевой» | | | | + | + |
| | соединение различных видов равновесий с турлянами: | | | | | |
| | на полной стопе | + | + | + | + | + |
| | на носке | | + | + | + | + |
| 27 | **Наклоны и волны:** | | | | | |
| | а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах) | + | + | + | + | + |
| | в сторону (на одной ноге) | + | + | + | + | + |
| | назад (на двух ногах), назад (на одной ноге) | + | + | + | + | + |
| | б) на коленях: вперед, в стороны, назад | + | + | + | + | + |
| | в) волны: руками – вертикальные и горизонтальные | + | + | + | + | + |
| | одновременные и последовательные | + | + | + | + | + |
| | боковая волна | + | + | + | + | + |
| | боковой целостный взмах | + | + | + | + | + |
| | передняя волна и целостной взмах | + | + | + | + | + |
| | обратная волна | + | + | + | + | + |
| 28 | **Вращения:** | | | | | |
| | нога горизонтально: вперед, в сторону | + | + | + | + | |
| | нога горизонтально назад | + | + | + | + | + |
| | нога в «аттитюде» | + | + | + | + | + |
| | нога и туловище горизонтально | + | + | + | + | + |
| | «казак» с наклоном туловища вперед | + | + | + | | |
| | свободная нога в «кольцо» с помощью | + | + | + | + | + |
| | свободная нога вверх с помощью | + | + | | | |
| | в «кольцо» | | + | + | + | + |
| | свободная нога назад – вверх в шпагат, туловище горизонтально | | | + | + | + |
| | свободная нога в шпагат, туловище ниже горизонтали | | + | + | + | + |
| | свободная нога в сторону в шпагат, туловище горизонтально с помощью и без | | | + | + | + |
| | свободная нога вперед в шпагат, наклон туловища назад | | | | + | + |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | «Циркуль» вперед, в сторону, назад | + | + | + | + | + |
| | в шпагате с захватом ноги вверху | + | | | | |
| | в шпагате с захватом ноги назад | | + | + | + | + |
| | на различных частях тела | | | + | + | + |
| 29 | **Прыжки:** | | | | | |
| | касаясь прогнувшись, касаясь со сменой ног | + | + | + | + | + |
| | кольцо двумя | + | + | + | + | + |
| | «щучка» ноги врозь | | + | + | | |
| | «казак» с высоко поднятой ногой, с наклоном туловища вперед и назад | | + | + | | |
| | «фуэте» - ноги в различных положениях | | | + | + | + |
| | «перекидной» | | | + | + | + |
| | «перекидной» в разножке, в «кольцо» | | | | + | + |
| | прыжок шагом в кольцо | + | + | + | + | + |
| | прыжок шагом прогнувшись | + | + | + | + | + |
| | прыжок шагом со сменой ног | | + | + | + | + |
| | прыжок «жете антурнан» ноги в разных положениях, а также с наклоном туловища: | | | | | |
| | касаясь | + | + | + | + | + |
| | в шпагате | | + | + | + | + |
| | касаясь в «кольцо» прогнувшись | | + | + | + | + |
| | в шпагате прогнувшись | | | + | + | + |
| | в шпагате «кольцо» | | | + | + | + |
| | все виды «жете» со сменой ног | | | + | + | + |
| | прыжок «баттерфляй» или «бедуинский» | | | | | + |

**Техническая подготовка**
**Предметная подготовка**

| № п/п | Тема | УТ-1 | УТ -2 | УТ -3 | УТ -4 | УТ -5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Упражнения со скакалкой** | | | | | |
| 1 | **качание, махи:** | + | + | | | |
| | двумя руками | + | + | | | |
| | одной рукой | + | + | | | |
| 2 | **круги скакалкой:** | + | + | + | | |
| | два конца скакалки в двух руках | + | + | + | | |
| | скакалка сложена вдвое | + | + | + | | |
| | один конец скакалки в одной руке, середина в другой руке | + | + | + | + | + |
| 3 | **вращение скакалки:** | + | + | | | |
| | скрестно вперед и назад | + | + | | | |
| | двойное вперед и назад | + | + | | | |
| | двойное вращение во время сложности прыжка | | + | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | двойное вращение во время 2 последовательных прыжков без трудности | | | | | |
| | серия мелких прыжков с вращением тела и оборотом скакалкой назад | | + | | | |
| | работа скакалкой разными частями тела за исключением рук | | + | | | |
| 4 | **броски и ловли:** | | | | | |
| | одной рукой – сложенной вдвое, четверо | + | + | + | + | + |
| | в боковой плоскости | + | | | | |
| | в лицевой плоскости | + | | | | |
| | из прыжка | + | | | | |
| | из-за спины | + | | | | |
| | ногой | + | | | | |
| | с кувырком | + | | | | |
| | большие броски: | | + | | | |
| | из-за спины | | | + | | |
| | ногой | | | + | | |
| | ногой во время прыжка | | | + | | |
| | двумя руками из основного хвата | + | + | | | |
| | обвивание и развивание вокруг тела | + | | | | |
| | после больших бросков | | | + | + | + |
| | без зрительного контроля | | | + | | |
| | без помощи рук | | | + | | |
| 5 | **мельницы:** | | | | | |
| | в лицевой плоскости | + | + | + | + | |
| | поперечная | + | + | + | + | + |
| | горизонтальная | + | + | + | + | + |
| | одной рукой в разных плоскостях | + | + | + | | |
| | двумя руками из прыжка вперед, назад | + | + | + | | |
| | за середину, в различных плоскостях | | + | + | + | |
| | за середину, ногой во вращающее движение | | + | + | + | + |
| | в сочетании с динамическими движениями | | | | + | + |
| | двумя руками за узлы в прыжок в скакалку | + | + | + | + | + |
| | за середину в прыжок, вращая «мельницу», с повторным выбросом | + | + | + | | |
| | наматывая на другую часть тела | | + | + | | |
| | комбинированные ловли другими частями тела | | | + | + | + |
| | тренировка соревновательных композиций | | | | | + |
| | различные способы ловли после больших бросков | | + | | | |
| 6 | **«Эшапе»:** | | | | | |
| | простые, в боковой и горизонтальной плоскости | + | + | | | |
| | двойные, в различных плоскостях | | + | + | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | в сочетании с вращениями | | + | + | | |
| | в сочетании с прыжком | | | + | + | + |
| | с ловлей узла другой частью тела | | | + | + | + |
| 7 | **Прыжки** | | | | | |
| | двойные прыжки с вращением назад | + | + | | | |
| | двойные прыжки скрестно | + | + | | | |
| | прыжки широкие с проходом вперед в скакалку, вращая ее вперед | + | + | + | + | |
| | прыжки широкие с проходом вперед в скакалку, вращая ее назад | | + | + | + | + |
| | прыжки в скакалку вперед и назад, сложенную вдвое | + | + | + | | |
| | с поворотом корпуса и вращение скакалки назад | + | | | | |
| | со скрестным движением руками | + | | | | |
| | с двойным прокрутом | + | | | | |
| 8 | **Движения с партнером:** | | | | | |
| | переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях) | + | | | | |
| | переброски стоя лицом друг к другу, стоя спиной и стоя рядом | | + | | | |
| | **Упражнения с обручем** | | | | | |
| 1 | **махи:** | + | + | | | |
| | одной и двумя руками во всех направлениях | + | + | | | |
| | круги одной и двумя руками вверх, вниз | + | + | | | |
| | вращение одной рукой вокруг туловища | + | + | | | |
| | перекаты по полу в различных направлениях: | + | | | | |
| | с вращением | + | + | | | |
| 2 | **броски и ловля** | + | + | + | + | + |
| | одной рукой вверх после маха или круга | + | + | + | + | |
| | одной рукой вперед | + | + | + | + | |
| 3 | **вертушки однократные и многократные** | + | + | + | + | + |
| | на кисти | + | + | + | | |
| | на другие части тела | + | + | + | + | |
| | на различных частях тела с изменением положения тела | | + | + | + | + |
| | рукой (руками) в различных плоскостях и направлениях | + | + | + | + | + |
| | другими частями тела (с локтя, ногой, с шеи, спиной и т.д.) | | + | + | + | + |
| 4 | **пролезание в обруч:** | | | | | |
| | обруч в руках | + | + | + | + | + |
| | обруч катится | + | + | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | проходы в обруч на широких прыжка, акробатических элементах, вращениях | + | + | + | + | + |
| 5 | **перекаты:** | | | | | |
| | возвратные | + | + | + | | |
| | по кругу | | + | + | + | |
| | возврат по дуге | | | + | + | + |
| | вращение обруча на различных частях тела, выполняя бег, прыжки, повороты | + | | | | |
| | перекаты по рукам и груди | + | + | + | + | + |
| | перекаты по рукам и плечам | + | + | + | + | + |
| | перекаты по спине и ногам | + | + | + | + | + |
| | перекаты с изменением направления | | | + | + | + |
| | с изменением положения частей тела | | | + | + | + |
| | длинный перекат по телу во время полета трудности прыжка | | + | | | |
| | длинный перекат по ноге в положении лежа на полу или трудности, выполненной лежа на полу, с ногой наверху | | + | | | |
| | работа обручем различными частями тела, кроме рук | | + | | | |
| 6 | **ловли** | + | + | + | + | + |
| | во вращение рукой | + | + | + | | |
| | во вращение другими частями тела | | + | + | + | + |
| | с проходом в обруч | + | + | + | + | + |
| | с обратным броском, отбивом | | + | + | + | + |
| | в перекат по рукам и другим частям тела | | + | + | + | + |
| | **Движения с партнером:** | | | | | |
| | переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях | + | | | | |
| | переброски, стоя спиной друг к другу, боком | | + | | | |
| | тренировки соревновательных композиций | + | + | + | + | + |
| | **Упражнения с мячом** | | | | | |
| 1 | **махи во всех направлениях** | + | | | | |
| | круги большие и средние | + | + | | | |
| 2 | **передача:** | | | | | |
| | около шеи туловища | + | + | | | |
| | над головой и под ногами | + | + | | | |
| | передача мяча руками, другими частями тела | + | + | | | |
| | «обволакивания» и «обкрутки» мяча | + | + | + | | |
| | баланс мяча на руке, других частях | + | + | + | | |
| | выкруты мяча в различных плоскостях | + | + | + | + | + |
| 3 | **отбивы:** | | | | | |
| | однократные и многократные | + | + | + | + | |
| | со сменой ритма | + | + | + | + | + |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | другими частями тела об пол | | + | + | + | + |
| | с ловлей после отбива на других частях тела | | + | + | + | + |
| | отбив о различные части тела | + | + | + | + | + |
| | в сочетании с движениями, без предмета, с танцевальными движениями, акробатическими элементами | + | + | + | + | + |
| 4 | **перекаты:** | | | | | |
| | по полу | + | + | | | |
| | по рукам и груди | + | + | | | |
| | по рукам и спине | | + | + | + | |
| | большой через волну по груди и рукам | | + | | | |
| | по ногам | | + | | | |
| | по телу, лежа на полу | | + | | | |
| | по другим частям тела | | + | + | + | + |
| | с изменениями положения тела и направлениями движения мяча | | | + | + | + |
| | серии перекатов | | | + | + | + |
| 5 | **броски и ловля:** | | | | | |
| | средние /до2м/ двумя и одной руками | + | + | | | |
| | высокие /выше 3м/ двумя и одной руками | + | + | + | + | + |
| | с ловлей впереди и сзади туловища | + | + | + | + | + |
| | одной и двумя руками в различных направлениях, под различными частями тела | + | + | + | | |
| | другой частью тела | | + | + | + | |
| | в сочетании с динамическими движениями | | | + | + | + |
| | (за спиной в прыжке касаясь, на прыжке касаясь в кольцо, с отбивом мяча и ногой, из-за спины из-под ног в прыжке, в лицевой плоскости) | + | + | + | + | + |
| 6 | **Движения с партнером** | + | + | + | + | + |
| | **Упражнения с булавами** | | | | | |
| 1 | **вращения, круги:** | | | | | |
| | вращения во всех направлениях и плоскостях одновременно и поочередно | | + | + | | |
| | круги: большие, средние, малые. Во всех направлениях и плоскостях, в сочетании с движениями тела | + | + | + | + | + |
| | улиты – вперед, назад, в различных плоскостях в сочетании с движениями тела | + | + | + | | |
| | баланс на различных частях тела, манипуляции | | + | + | + | + |
| | мельницы: двукратные и многократные | | | | | |
| | вертикально вперед | + | + | + | | |
| | вертикально назад | + | + | + | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | горизонтально | | + | + | + | |
| | над головой | | | + | + | + |
| | круговая | | | + | + | + |
| | на различных видах бега, ходьбы, прыжков: | + | + | | | |
| | ассиметричная работа руками (разные направления, плоскости и виды работы) | + | + | + | + | + |
| 2 | **броски:** | | | | | |
| | одна булава в разных плоскостях | + | + | | | |
| | 2 булавы параллельно | | + | + | + | + |
| | 2 булавы поочередно | | | + | + | + |
| | 2 булавы в горизонтальной плоскости одновременно и поочередно | | | + | + | + |
| | с помощью другой булавы | + | + | + | | |
| | другой частью тела | | | + | + | + |
| | -в сочетании с элементами | | + | + | + | + |
| | подкрутки и жонглирование | + | + | + | + | + |
| | одной рукой, разными руками поочередно, в боковой плоскости, с ловлей за спиной, двух булав, с остановкой булавы ногой или другой булавой | + | | | | |
| | из-за спины одной булавой | | | + | | |
| | ногой | | | + | | |
| | под одной ногой  во время прыжка | | | + | | |
| 3 | **ловли:** | | | | | |
| | руками | + | + | + | | |
| | другой булавой | + | + | + | | |
| | другой частью тела | | | + | + | + |
| | с последующим броском (отталкиванием) | | | + | + | + |
| | без зрительного контроля | | | + | | |
| | без помощи рук | | | + | | |
| | под одной ногой во время прыжка | | | | | |
| 4 | **переброски:** | | | | | |
| | одновременные | + | + | + | + | + |
| | поочередно (жонглирование) | + | + | + | + | + |
| | из одной руки в другую | + | + | + | + | + |
| | **Движения с партнером:** | | | | | |
| | взмахи | + | + | | | |
| | круги | + | + | | | |
| | восьмерки | + | + | | | |
| | спирали | + | + | | | |
| | змейки | + | + | | | |
| | эшапе | + | | | | |
| | броски | + | | | | |
| | тренировки соревновательной программы | | + | + | + | + |
| | **Упражнения с лентой** | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | махи, круги, восьмерки | + | + | + | + | + |
| 2 | круги в различных плоскостях и направлениях правой и левой рукой в сочетании с танцевальными шагами и элементами б/п | | + | + | + | |
| 3 | передачи из руки в руку, не нарушая рисунка | | + | + | + | + |
| 4 | змейки (горизонтальные, вертикальные по полу (вправо и влево, правой и левой рукой | | + | + | + | + |
| 5 | спирали (вертикальные, горизонтальные) | | + | + | + | + |
| 6 | по кругу, по полу | | + | + | + | + |
| 7 | с проходом палочки в рисунок | | | + | + | + |
| 8 | с проходом палочки и выбросом | | | + | + | + |
| 9 | эшапе в различных плоскостях и направлениях | | + | + | + | + |
| 10 | вращающие движения палочки вокруг кисти | | | + | | |
| 11 | перекаты палочки по различным частям тела | | | + | + | + |
| 12 | **Броски и возвраты:** | | | | | |
| | одной рукой в боковой плоскости | | + | + | + | + |
| | под плечо | | | + | + | + |
| | из-за спины | | | + | + | + |
| | ногой | | | + | + | + |
| | в сочетании с динамическими движениями тела | | | + | + | + |
| 13 | **Ловли:** | | | | | |
| | за палочку | | + | + | + | + |
| | с последующим броском | | + | + | + | + |
| | другой частью тела | | | + | + | + |
| 14 | Бумеранги в различных плоскостях: | | | | | |
| | с помощью рук | | + | + | + | |
| | ногой | | | + | + | + |
| | в сочетании с вращательными и другими движениями | | | | + | + |
| | Тренировка соревновательной программы | | | + | + | + |

## Акробатические и партерные элементы

| № п/п | Тема | УТ-1 | УТ -2 | УТ -3 | УТ -4 | УТ -5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | переворот боком на одной руке | + | + | | | |
| 2 | переворот на предплечьях | + | + | | | |
| 3 | переворот на груди | | + | | | |
| 4 | переворот вперед на одну руку в сед | | + | + | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | переворот назад на одну руку через сторону с опусканием на колени | | | + | + | |
| 6 | перевороты вперед и назад со сменой ног | + | + | | | |
| 7 | переворот вперед, назад, боком со сменой и сгибанием ног и перемещением рук | | | + | | |
| 8 | «украинский» переворот из положения сед махом одной переворот назад | | + | + | + | + |
| 9 | «бочка» переворот с коленей в сторону с прогибом и опусканием на колени | | + | + | + | + |
| 10 | «рыбка» вперед и назад (переход ч/з плечо из положения - стойка на груди в группировку и ч\з плечо из положения стойки на лопатках, переход в положение лежа на живот | + | | | | |
| 11 | поточные кувырки: вперед, назад, в сторону | + | + | + | + | + |
| 12 | кувырок «нырок» с прыжка шагом | | + | + | + | + |

## Основы музыкальной грамоты

| № п/п | Тема | УТ-1 | УТ -2 | УТ -3 | УТ -4 | УТ -5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | История музыки и музыкальная литература. Прослушивание обсуждение музыкальных иллюстраций. | + | + | + | + | |
| 2 | Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций. | + | + | + | + | + |
| 3 | 1. Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов. | + | + | + | + | + |

## Тактическая подготовка

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет большое значение, особенно в условиях острого соперничества. Тактика в художественной гимнастике заключается в использовании таких способов ведения состязания, которые позволяют спортсменке с наибольшей эффективностью реализовывать свои возможности.

Тактика - это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования, которая направлена на целесообразную реализацию сил и возможностей спортсменки (группы спортсменок, команды) и на максимальное использование недостатков, промахов соперника.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный,

групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований в художественной гимнастике.

Различные варианты тактики соревновательной деятельности могут решаться при разном составе участников:

- отдельными спортсменами в индивидуальных видах спорта, имеющими свои индивидуальные задачи и не связанными с другими членами команды (индивидуальная);
- группой спортсменов, имеющих общие задачи и выполняющих одинаковые функции и одинаковую работу в ходе соревновательной деятельности (групповая).

Соревновательная борьба в спорте осуществляется с помощью широкого круга разнообразных тактических действий, которые можно разделить на три классификационные группы:

1) действия по тактическому анализу, прогнозированию и программированию;
2) двигательные действия;
3) действия соревновательного поведения.

Все три вида действий выступают в единстве, находятся в тесной взаимосвязи взаимозависимости, и поэтому их раздельное рассмотрение носит во многом условный характер, хотя каждый из видов действий и имеет относительно самостоятельное значение.

Элементами индивидуальной тактики спортсменок в художественной гимнастике являются:

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 расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки;
3) продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены;
4) внешнее «оформление» гимнастки - подбор специального костюма, прически, грима, предмета и пр.;
5) рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья;
6) психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминки наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях достичь максимально возможных спортивных результатов. Наиболее применяемыми групповыми тактическими приемами являются:

1) подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и тактической подготовленностью, исполнительским стилем;

2) выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток;

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 психическими данными;

5) рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей;

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

7) внешнее оформление выступлений - костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Чаще всего используют следующие элементы командной тактики:

1) целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно I-ая стабильная и надежная гимнастка, 2-ая - самая слабая, последняя - самая сильная;

2) подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками. Однако в связи с тем, что большинство соревнований по художественной гимнастике лично-командные, необходимо оптимальное соотношение индивидуальной и командной тактики;

3) подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета;

4) создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке и команде в целом;

5) «ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительности и пр.

Факторы, влияющие на процесс тактической деятельности и на ее эффективность, можно разделить на объективные и субъективные. Среди объективных факторов - собственно структура тактической деятельности, содержащая наиболее существенные элементы, которые могут быть определенным образом увязаны в систему. Основные элементы этой системы - тактические действия и операции. Субъективные факторы - это те индивидуальные особенности спортсмена, которые непосредственно определяют эффективность тактической деятельности, а также особенности индивидуального стиля соревновательной

деятельности, который больше проявляется в ее процессуальных, а не результативных характеристиках.

Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности, называется тактической подготовкой.

Различают два вида тактической подготовки: *общая тактическая подготовка* направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха спортивных соревнованиях в избранном виде спорта; *специальная тактическая подготовка* - на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности отдельной гимнастки, группы гимнасток или команды. Особую роль играет прогнозирование основных вариантов изменения ситуации, а также выбор приемов и средств решения тактической задачи и их умелое использование при сбивающем воздействии сильной психической напряженности, физического утомления.

Тактическая подготовленность - это результат тактической подготовки, заключающийся в умении гимнастки грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. При этом, специфика художественной гимнастики является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсменки.

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания - представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения - форма проявления сознания спортсменки, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактические навыки - это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

Тактическое мышление - это мышление спортсменки в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического

напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Уровень тактической подготовленности гимнасток зависит от овладения:

1) средствами спортивной тактики (техническими элементами и способами их выполнения);

2) видами спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей);

3) формами спортивной тактики (индивидуальной, групповой, командной).

Основу тактической подготовленности отдельных спортсменок и групп составляют:

- владение современными средствами, формами и видами тактики художественной гимнастики;
- соответствие тактики уровню развития художественной гимнастики с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;
- соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (соперники, состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и др.);
- обеспечение взаимосвязи тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности - технической, психологической, физической.

В качестве практического раздела содержания спортивной тренировки тактическая подготовка наиболее полно представлена на этапах, непосредственно предшествующих основным состязаниям, и на этапах между основными соревнованиями.

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино- и видеопросмотрах, разборе просмотренных соревнованиях и личного опыта. Формирование практических умений, навыков, тактического мышления осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок и на соревнованиях.

**Хореография**

| № п/п | Тема | УТ-1 | УТ -2 | УТ -3 | УТ -4 | УТ -5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами | + | + | + | + | + |
| 2 | Различные варианты Battement tendu | + | + | + | + | + |
| 3 | Различные варианты Battement Jete | + | + | + | + | + |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Rond de jambe en l air | | | + | + | + |
| 5 | Rond de jambe par terrt, различные варианты с волнами, взмахами, наклонами | + | + | + | + | + |
| 6 | Grand plie | + | + | + | + | + |
| 7 | Различные варианты Battement frappe | | + | + | + | + |
| 8 | Различные варианты Battement fondu | | + | + | + | + |
| 9 | Battement developpe в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами, элементами акробатики | | + | + | + | + |
| 10 | Упражнения на растягивание | + | + | + | + | + |
| 11 | Разновидности grand battement jete | + | + | + | + | + |
| 12 | Adagio | + | + | + | + | + |
| 13 | Прыжки | + | + | + | + | + |
| 14 | На середине: | | | | | |
| 15 | Упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем | + | + | + | + | + |
| 16 | Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений | + | + | + | + | + |
| 17 | Упражнение на равновесия | + | + | + | + | + |
| 18 | Повороты на месте, с продвижением | + | + | + | + | + |
| 19 | Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики | + | + | + | + | + |
| 20 | Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали | + | + | + | + | + |
| 21 | Большие прыжки | + | + | + | + | + |

**Психологическая подготовка**

| № п/п | **Тема** | **УТ-1** | **УТ -2** | **УТ -3** | **УТ -4** | **УТ -5** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. | | | + | + | + |
| 2 | Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. | | | + | + | + |
| 3 | Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. | + | + | + | + | |
| 4 | Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. | | | | + | + |
| 5 | Психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования | + | + | + | + | + |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных. | | | | | |
| 6 | Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям. | + | + | + | + | + |
| | **Психологическая подготовка к тренировкам:** | | | | | |
| 7 | Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы. | + | + | + | + | + |
| 8 | Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр. | + | + | + | + | + |
| | **Психологическая подготовка к соревнованиям:** | | | | | |
| 9 | Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач. | + | + | + | + | + |
| 10 | Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями. | + | + | + | + | + |
| 11 | Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению. | + | + | + | + | + |
| 12 | Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.<br>Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу. | + | + | + | + | + |
| 13 | Сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических. | + | + | + | + | + |

## Учебно-тематический план по теоретической подготовке

| **Учебно-тренировочный этап** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| УТ | Всего на этапе обучения | 900-1800 | В течении учебного года | Проводят тренеры-преподаватели |
| №1 | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 45-90 | сентябрь | Спорт-явление культурной жизни. Роль спорта в формировании личности, воспитание волевых качеств, уверенности в своих силах |
| №2 | История возникновения олимпийского движения | 45 | октябрь | Олимпийское движение, олимпийская хартия, МОК, идеи олимпизма |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| №3 | Режим дня, питание, спортивное питание | 45-90 | ноябрь | Расписание учебных занятий. Роль питания в сохранении здоровья и подготовке спортивного результата, спортивное питание |
| №4 | Физиологические основы физической культуры | 45-90 | декабрь | Системы организма, физиологические механизмы развития двигательных навыков |
| №5 | Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 45-90 | январь | Классификация соревнований, спортивный дневник, самоанализ результатов |
| №6 | Теоретические основы технико-тактической подготовки, техника вида спорта | 45-90 | февраль | Понятийный аппарат, спортивная техника и тактика, методы обучения. Рациональная техника, индивидуальная техника |
| №7 | Психологическая подготовка | 45-90 | март | Характеристика психологической подготовки, волевые качества личности, система волевых качеств |
| №8 | Оборудование, инвентарь, экипировка | 45-90 | апрель | Классификация инвентаря, подготовка, уход, хранение, экипировка для спортивных соревнований |
| №9 | Правила соревнований вида спорта | 45-90 | май | Подготовка и проведение соревнований, судейство, судейские амплуа, функционал судей по виду спорта, судейские категории |

**Восстановительные мероприятия**

| № п/п | Тема | УТ-1 | УТ -2 | УТ -3 | УТ -4 | УТ -5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Педагогические средства восстановления:** | | | | | |
| 1 | Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию. | + | + | + | + | + |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса. | + | + | + | + | + |
| 3 | Рациональное построение учебно-тренировочных занятий. | + | + | + | + | + |
| 4 | Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных. | + | + | + | + | + |
| 5 | Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности. | + | + | + | + | + |
| 6 | Индивидуализация учебно-тренировочного процесса. | + | + | + | + | + |
| 7 | Активные интервалы отдыха. | | | | | |
| | **Психологические средства восстановления:** | | | | | |
| 8 | Создание эмоционального положительного фона тренировки. | + | + | + | + | + |
| 9 | Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам. | + | + | + | + | + |
| 10 | Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы. | + | + | + | + | + |
| 11 | Психорегулирующая тренировка. | + | + | + | + | + |
| 12 | Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров. | + | + | + | + | + |
| | **Гигиенические средства восстановления:** | | | | | |
| 13 | Рациональный режим дня. | | | | | |
| 14 | Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям. | + | + | + | + | + |
| 15 | Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки. | + | + | + | + | + |
| 16 | Гигиенические процедуры. | + | + | + | + | + |
| | **Физиотерапевтические средства восстановления:** | | | | | |
| 17 | Душ: теплый /успокаивающий/, контрастный и вибрационный. | + | + | + | + | + |
| 18 | Бани 1-2 раза в неделю, не позднее, чем за 5 дней до соревнований. | + | + | + | + | + |
| 19 | Массаж: ручной, вибрационный, точечный. | + | + | + | + | + |
| 20 | Спортивные растирки. | + | + | + | + | + |

## Профессиональная ориентация спортсменов

Проблема выбора профессии является одной из главной в жизни каждого человека. Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего юноши или девушки выступает как неотъемлемая часть образовательного процесса. Особо значимой является

проблема приобретения обучающимися адекватных представлений о профессиональной деятельности и собственных возможностях, проблема формирования умения включаться в общественно производительный труд и социальные отношения трудового коллектива.

*Цель:* формирование внутренней готовности обучающихся к осознанному и самостоятельному определению в выборе профессии, корректировке и реализации своих профессиональных планов.

*Задачи:*

- формирование общей готовности обучающегося к самоопределению;
- активизация проблемы выбора профессии;
- выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, профессиональных первичных намерений;
- уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и особенностям;
- расширение представлений обучающихся о мире профессий и их особенностях;
- информирование обучающихся о профессиональных учебных заведениях и рынке труда.

Профессиональная ориентация обучающихся – многоуровневая система. В её структуре можно выделить:

- Профессиональное просвещение
- Профессиональное воспитание
- Профессиональная диагностика
- Профессиональная консультация
- Профессиональный отбор
- Профессиональная адаптация

Профориентационная работа в спортивной школе организована на трех уровнях:

- Тренеры-преподаватели;
- Обучающиеся;
- Родители

Основные направления работы

1. *Информационно-просветительское направление.* Цель этого направления – создать у обучающихся максимально четкий и конкретный образ профессий, связанных с физической культурой и спортом. Это поможет в будущем сделать наиболее осознанный и осмысленный выбор.

Профориентационная работа может осуществляться на тренировках, соревнованиях, в выездных спортивно-оздоровительных лагерях. Тренер-преподаватель должен сообщать обучающимся определенные знания о профессиях; раскрывать социальные, экономические и психологические стороны профессий; информировать обучающихся о путях овладения избранными профессиями; формировать ценностные ориентации, стойкие профессиональные интересы и мотивы выбора профессии

*2. Диагностическое направление.* Это направление реализуется в следующих планах:

- изучение способностей, склонностей, интересов в процессе вовлечения обучающихся в разнообразные виды деятельности самопознание, исследование подростком своих качеств в контексте определенной профессии (или разных профессий в области спорта);
- оценка своих возможностей, определение степени выраженности тех или иных профессионально важных качеств и прочих ресурсов, обусловливающих профессиональный выбор.

*3. Консультационное направление* подразумевает содействие профессиональному выбору обучающихся, основанного на учете мотивов человека, его интересов, склонностей, личностных проблем. Оно может включать в себя диагностический или информационный аспект, но может и не включать.

*4. Обучающее (или формирующее).* В русле этого направления тренеры-преподаватели формируют у обучающихся следующие умения:

- умение анализировать мир спортивных профессий;
- умение анализировать свои возможности и ограничения в ситуации профессионального выбора.

## Самообразование

Самообразование спортсменов применяется на учебно-тренировочном этапе, как самостоятельное просмотр репортажей соревнований всех уровней, видеоуроки от ведущих специалистов в области художественной гимнастики.

- Самостоятельное выполнение домашних заданий по общефизической и специальной физической подготовке по рекомендации тренера-преподавателя
- Тестирование в сети Интернет по антидопинговым вопросам (РУСАДА).

## Медицинское обслуживание

*Медицинское обслуживание* спортсменов осуществляется по требованиям Приказа Минздрава России от 23.10.2022 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

## Воспитательная работа

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменками любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания гимнасток. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить воспитанницам интерес к занятиям, любовь к художественной гимнастике. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с утвержденным планом, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних учебно-тренировочных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности,

интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- формирование дружного коллектива;
- система морального стимулирования;
- повышение мотивации;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований, их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театр, на выставки;
- тематические выставки и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов, стенгазет;
- проведение Дней здоровья;
- выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях;
- поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки, педагогический смысл которых - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию

успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение. Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками. Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога – всегда несет в себе положительный воспитательный заряд – веру, намечает хорошую перспективу для личности. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка.

Методы поощрения могут быть моральные и материальные. К моральным относятся:

- проявления доброты, внимания, заботы;
- одобрительные обращения;
- снисхождение (прощение);
- проявления восхищения, радостного удивления;
- внушение уверенности;
- похвала, раскрывающая основание оценки (Молодец, теперь всем будет комфортно);
- проявление доверия;
- поручение ответственных дел;
- моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести:

- присуждение награды;
- открытка, игрушка-символ, бусинки, пуговки;
- записка родителям;
- лакомство;
- грамота;
- выдача «хваляшек» – наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала);

- присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака;
- также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление огорчения тренером; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка; выдача «ругашек» - наклейка, картинка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива) и т.д. Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Виды программы.

Индивидуальное многоборье – упражнение без предмета, упражнение со скакалкой, упражнение с обручем, упражнение с мячом, упражнение с булавами, упражнение с лентой.

Групповое многоборье – упражнение без предметов, упражнение с пятью однотипными предметами, упражнение с пятью разнотипными предметами в различных сочетаниях в зависимости от программы Международной федерации гимнастики (FIG).

Дуэт.

Трио.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика", содержащим в своем наименовании слова и словосочетания "булавы", "гимнастическая палка", "гимнастические кольца", "лента", "мяч", "обруч", "скакалка", "многоборье" (далее - индивидуальная программа), "групповое упражнение", "многоборье - командные соревнования", "групповое упражнение - многоборье" (далее - групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта "художественная гимнастика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и

спортивных дисциплин вида спорта "художественная гимнастика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

**Влияние физических качеств и телосложение на результативность в виде спорта «художественная гимнастика»**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|---|---|
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние.

**Этап начальной подготовки**

Тестирование по общефизической и специальной физической подготовке производится два раза в год (осеннее и весеннее). Продолжительность этапа – 3 года, минимальный возраст зачисления в группу НП-1 - 6 лет. Все обучающиеся, проходят медицинский осмотр у спортивного врача.

В предметное содержание образовательной деятельности этапа начальной подготовки входят следующие разделы:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- технико-тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,

- контрольно-переводные испытания (участие в соревнованиях),
- медицинское обследование,
- психологическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в виде непродолжительных бесед с учащимися в начале или конце занятия.

Разделы интеллектуального развития и повышения общей культуры, а именно интеллектуальное развитие и развитие коммуникативных качеств вынесены за пределы сетки учебных часов. Образовательная деятельность этого направления ведется во внеучебное время, до и после занятий.

### Учебно-тренировочный этап

На этап учебно-тренировочной подготовки переводятся учащиеся, успешно прошедшие контрольно-переводные испытания (раздел «Методическое обеспечение»).

Продолжительность освоения учебно-тренировочного этапа 5 лет, минимальный возраст зачисления 8 лет. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных испытаний по общей физической и специальной подготовке.

На данном этапе тренировочный процесс приобретает черты углубленной специализации.

В группах учебно-тренировочного этапа задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т.д. основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов.

Спортсмены должны ежегодно проходить тестирование и получать сертификат РУСАДА, обладать теоретическими знаниями в области истории вида спорта, техники, психологических и тактических приёмов, самостоятельно работать по индивидуальному учебному плану в период выходных, в переходный период подготовки, знать правила соревнований вида спорта, а также требования к судейским амплуа. Уметь работать самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

## 6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## Материально-технические условия реализации Программы

Требования к условиям материально-технического обеспечения требуют наличия:

- Тренировочного спортивного зала;
- Тренажёрного зала;
- Раздевалок, душевых;
- Медицинского пункта.

## Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Ковер гимнастический (13 х 13 м) | штук | 3 |
| 2 | Булава гимнастическая | штук (пар) | 18 |
| 3 | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | 18 |
| 4 | Мяч для художественной гимнастики | штук | 18 |
| 5 | Обруч гимнастический | штук | 18 |
| 6 | Скакалка гимнастическая | штук | 18 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь | | | |
| 1 | Утяжелители | пар | 18 |
| 2 | Эспандеры | штук | 18 |
| 3 | Зеркало 12 х 2 м | штук | 1 |
| 4 | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 5 | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 6 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 7 | Медицинбол от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 8 | Насос универсальный | штук | 1 |
| 9 | Палка гимнастическая | штук | 18 |
| 10 | Пианино | штук | 1 |
| 11 | Пылесос бытовой | штук | 1 |
| 12 | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 13 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 14 | Стенка гимнастическая | штук | 18 |
| 15 | Тренажер для отработки доскоков | штук | 1 |
| 16 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 17 | Тренажер для развития мышц рук, ног, спины | штук | 1 |
| 18 | Магнитофон (на одного тренера) | штук | 1 |
| Контрольно-измерительные и информационные средства | | | |
| 1 | Видеокамера | комплект | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 3 | Доска информационная | штук | 1 |
| 4 | Рулетка металлическая | штук | 1 |

## Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| | | | | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| Обувь | | | | | | | |
| 1 | кроссовки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2 | кроссовки для улицы | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | тапки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4 | полутапочки (получешки) | пар | на занимающегося | 2 | 2 | 6 | 1 |
| Одежда | | | | | | | |
| 1 | кепка солнцезащитная | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | футболка (майка-полурукавка) | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | носки | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | носки утепленные | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях | | | | | | | |
| 1 | костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | купальник для выступлений | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | булава гимнастическая | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | мяч для художественной гимнастики | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | обруч гимнастический | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | скакалка гимнстическая | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |

Оборудование размещается в спортивном зале так, чтобы его было удобно использовать для занятий. Переносной инвентарь необходимо хранить в кладовой при зале. Личный спортинвентарь (спортивный костюм, наколенники, бинты) занимающиеся приносят с собой на каждое занятие.

Требуется также обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

**Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (подпункт 13.1. ,13.2. ФССП).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом 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.

Тренеры-преподаватели должны следить за непрерывностью профессионального роста, проходить курсовую подготовку по основной деятельности, проходить тестирование РУСАДА, 1 раз в три года участвовать в судейских семинарах, повышать уровень судейской квалификации.

**Литература**


1. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией Л.А. Карпенко. – М.: СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 2003. – 381 с.
2. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие.- СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
3. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. Пособие.- СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. -170 с.
5. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекция – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1987. – 13 с.
6. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
7. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
8. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
9. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
10. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964.
11. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
12. Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.

13. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией Л.А. Карпенко. – М.: СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 2003. – 381 с.
14. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
15. Конен В. Рождение джаза.- М., 1984.
16. Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.

## Интернет-ресурсы

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации
5. http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
6. http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
7. http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
8. http://www.fcion.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
9. http://www.vfrg.ru – Всероссийская федерация художественной гимнастики
10. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/hud_gimnastika/video - видео по художественной гимнастике
11. http://pesni.fm/artist/videos/Художественная+Гимнастика - видео по художественной гимнастике

## Литература для обучающихся

1. Аверкович Э., Вариченко Л. Диалоги о художественной гимнастике.
2. Чащина И. Стать собой.
3. Утяшева Л. Несломленная.
4. Винер-Усманова И., Крючек Е., Медведева Е., Терехина Р. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития.
5. Витриченко Н, Витриченко Е. Невозможное – возможно.

# 7. ПРИЛОЖЕНИЯ

**Приложение 1**

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

| № | Наименование вида спорта | Номер - код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер – код спортивной дисциплины |
|---|---|---|---|---|
| 1 | художественная гимнастика | 0520001611Я | булавы | 0520011811Я |
| 2 | художественная гимнастика | 0520001611Я | гимнастическая палка | 0520071811А |
| 3 | художественная гимнастика | 0520001611Я | гимнастические кольца | 0520081811А |
| 4 | художественная гимнастика | 0520001611Я | групповое упражнение | 0520091811А |
| 5 | художественная гимнастика | 0520001611Я | лента | 0520101811Б |
| 6 | художественная гимнастика | 0520001611Я | мяч | 0520021811Б |
| 7 | художественная гимнастика | 0520001611Я | обруч | 0520031811Б |
| 8 | художественная гимнастика | 0520001611Я | скакалка | 0520041811Я |
| 9 | художественная гимнастика | 0520001611Я | многоборье - командные соревнования | 0520111811Б |
| 10 | художественная гимнастика | 0520001611Я | многоборье | 0520051611Б |
| 11 | художественная гимнастика | 0520001611Я | групповое упражнение - многоборье | 0520061611Б |
| 12 | художественная гимнастика | 0520001611Я | групповое упражнение - два предмета | 0520131811Ж |
| 13 | художественная гимнастика | 0520001611Я | групповое упражнение - один предмет | 0520121811Б |
| 14 | художественная гимнастика | 0520001611Я | командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье) | 0520141811Б |

**Приложение 2**

## План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Возраст участников |
|---|---|---|---|
| **Внутришкольные соревнования** | | | |
| 1. | Соревнования отделения по ОФП и СФП | октябрь<br>май | НП, ТГ |
| 2. | Весеннее первенство по художественной гимнастике МБУДО «КСШ «Ямбург» | май | НП, ТГ |
| 3. | Осеннее первенство по художественной гимнастике МБУДО «КСШ «Ямбург» | ноябрь | НП, ТГ |
| **Муниципальные соревнования** | | | |
| 1. | Первенство МО «Кингисеппский муниципальный район» | май | НП, ТГ |
| 2. | Соревнования по художественной гимнастике «Огни Успеха» | ноябрь - декабрь | НП, ТГ |
| **Межмуниципальные соревнования** | | | |
| 1. | Межмуниципальные соревнования по х/г «Золотая Русь», г. Луга | октябрь | НП, ТГ |
| 2. | Открытый турнир «На призы Олимпийской чемпионки в групповых упр. Анастасии Максимовой», г. Петрозаводск | март | НП, ТГ |
| 3. | Турнир по посвященный «Памяти Великой Княгине Ольге», г. Псков | апрель | НП, ТГ |
| 4. | Межмуниципальные спорт. соревнования «Грация», г. Сосновый Бор | апрель | НП, ТГ |
| 5. | Межмуниципальные соревнования «Балтийские звездочки», г. Сосновый Бор | май | НП, ТГ |
| **Областные соревнования** | | | |
| 1. | Кубок Ленинградской области по художественной гимнастике, г. Кировск | сентябрь | Сборная МО «КМР», от 9 лет и старше |
| 2. | Спортивные соревнования по художественной гимнастике «Надежды Ленинградской области», г. Кировск | сентябрь | |
| 3. | Первенство Ленинградской области в индивидуальной программе и групповых упражнениях, г. Кировск | октябрь | от 6 лет и ст. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | Областной фестиваль среди юных гимнасток «Зимнее вдохновение», г. Кировск | декабрь | НП, ТГ |
| 5. | Традиционные региональные спортивные соревнования «Невские берега», г. Кировск | декабрь | |
| 6. | Первенство СЗФО России по художественной гимнастике, по согласованию | январь | 1 разряд, КМС, сборная ЛО |
| 7. | Чемпионат СЗФО по художественной гимнастике, по согласованию | февраль | МС, сборная ЛО |
| 7. | Областные спортивные соревнования по художественной гимнастике среди СШ, ДЮСШ, СДЮШОР, СШОР И СК, г. Кировск | март | НП, ТГ |
| 8. | Областные спортивные соревнования художественной гимнастике «Весенние грации», г. Ивангород | март-апрель | с 6 лет и старше |
| 9. | Областной турнир «Шаг к победе», г. Кировск | март | с 7 лети старше |
| 10. | Первенство и Спартакиада Ленинградской области по художественной гимнастике, г. Кировск | апрель | НП, ТГ |
| 11. | Областные соревнования среди обучающихся по художественной гимнастике | апрель-май | НП, ТГ |
| 12. | Областные соревнования художественной гимнастике «Балтийские звездочки», г. Сосновый Бор | май | НП, ТГ |
| 13. | Областные физкультурные и спортивные турниры, согласно календарю ЛО | | НП, ТГ |
| 14. | Областные спортивные соревнования по художественной гимнастике «На призы Деда Мороза», г. Кингисепп | декабрь | НП, ТГ |
| **Всероссийские соревнования** | | | |
| 1. | Всероссийские соревнования «ЮГ ФСОП «Россия» | сентябрь | 6-10 лет |
| 2. | Всероссийские соревнования «на призы олимпийской чемпионки, ЗМС Ольги Глацких» по групповым | сентябрь | НП, ТГ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | упражнениям и индивидуальной программе | | |
| 3. | Всероссийские соревнования «Сударушка» по художественной гимнастике по групповым упражнениям и индивидуальной программе | октябрь | НП, ТГ |
| 4. | Всероссийские соревнования «Осенний хоровод», Кубок ОФСОО «Русь» в групповых упражнениях и индивидуальной программе, г. Иваново | ноябрь | НП, ТГ |
| 5. | ВС чемпионат ФСОП «Россия» | ноябрь | 10 лет и старше |
| 6. | Первенство России по художественной гимнастике | январь-февраль | 1 разряд, КМС, сборная СЗФО |
| 7. | Чемпионат России по художественной гимнастике | январь-февраль | МС, сборная СЗФО |
| 8. | Всероссийские соревнования и Чемпионат «ОФСОО «Русь» «Березка», г. Иваново | апрель | НП, ТГ |
| 9. | ВС «Жемчужины спорта России» первенство ФСОП «Россия» | апрель | 7 лет и старше |
| 10. | Всероссийские соревнования "Краса Руси" по художественной гимнастике по групповым упражнениям и индивидуальной программе | январь | НП, ТГ |
| 11. | Всероссийские соревнования ОФСОО «Русь» «Краса Руси» | февраль | НП, ТГ |
| **Учебно-тренировочные сборы** | | | |
| 1. | Учебно-тренировочный сбор ОФСОО «Русь» | сентябрь | члены сборной команды |
| 2. | Учебно-тренировочный сбор ОФСОО «Русь» | октябрь | члены сборной команды |
| 3. | Учебно-тренировочный сбор ФСОП «Россия» | апрель-май | 7 лет и ст. |
| 4. | Оздоровительный сбор по общефизической и специальной физической подготовке | июнь-август | НП, ТГ |

**Приложение 3**

**Календарный учебный график**
**на 2023/2024 учебный год**
**Продолжительность учебного года**

Продолжительность обучения по программам спортивной подготовки - 52 недели.

**Продолжительность каникул:**
Каникулы: осенние: с 28 октября 2023 года по 05 ноября 2023 года;
зимние: с 30 декабря 2023 года по 07 января 2024 года;
весенние: с 23 марта 2024 года по 31марта 2024 года;
летние: с 01 июля 2024года по 11 августа 2024 года.

Во время осенних, зимних, весенних и летних каникул занятия ведутся по расписанию, организуются учебно-тренировочные сборы.

Праздничные дни в 2023-2024 учебном году:

| | |
|---|---|
| 4 ноября | - День народного единства |
| 1,2,3,4,5,6 и 8 января | - Новогодние каникулы |
| 7 января | - Рождество Христово |
| 23 февраля | - День защитника Отечества |
| 8 марта | - Международный женский день |
| 1 мая | - Праздник Весны и Труда |
| 9 мая | - День Победы |
| 12 июня | - День России |

**Адреса мест фактического осуществления**
**образовательного процесса в текущем учебном году**

| | |
|---|---|
| МБУДО «КСШ «Ямбург», спортивный зал Общественного центра | ул. Большая Советская, д. 41 |

**Регламентация образовательного процесса**

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Расписание занятий в МБУДО «КСШ «Ямбург» составлено с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях.

Учебно-тренировочные занятия по Дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки не превышает двух академических часов (45 минут х 2 часа); на тренировочном этапе - трех академических часов.

## Организация промежуточной и итоговой аттестации

Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном федеральном органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области физической культуры и спорта, по согласованию с федеральном органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области образования. (Положение «О правилах приема, перевода, отчисления и выпуска обучающихся МБУДО «КСШ «Ямбург» по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

Промежуточная и итоговая аттестация проводится 1 раз в год (с 13 по 24 мая 2024года, с учетом Календарного графика физкультурных и спортивных мероприятий) согласно Положению «О текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «КСШ «Ямбург».

**Приложение 4**

**Требования техники безопасности**

Инструкция
по технике безопасности для обучающихся МБУДО «КСШ «Ямбург»
при проведении занятий по художественной гимнастике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по художественной гимнастике допускаются обучающиеся дошкольного и школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по художественной гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий и отдыха.

1.2. Во время проведения учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при неправильно разостланном ковре гимнастическом (складки);
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при неправильной работе с предметом;
- травмы при неправильном исполнении элемента.

1.3. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах).

1.4. При проведении занятий по художественной гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

2.1. Надеть спортивную форму и специальные тапочки.

2.2. Тренер-преподаватель должен обучать обучающихся безопасным приемам выполнения специальных упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности.

3.Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

3.1. При выполнении упражнений, бросков предметами необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений, попаданий предметов.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время учебно-тренировочных занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях художественной гимнастикой

Художественная гимнастика. Для этого вида спорта характерны сложные движения высокой степени амплитуды, пластичности, координации и точности в сочетании с работой предметом. В упражнениях участвуют различные группы мышц. Для гимнасток характерны повреждения (мелкие травмы кожи, гематомы). При кувырках не исключены ушибы спины.

Для профилактики травматизма рекомендуется уделять большое внимание упражнениям направленного характера. Например, для подготовки голеностопных, коленных суставов – специальные упражнения для разогрева мышц и связок – упражнения на стопы в медленном и быстром темпе, сидя на полу и стоя, прыжки мелкие и широкие. Для разогрева мышц спины – волны в быстром и медленном темпе, специальные упражнения, характерные для

художественной гимнастики, а также работа с предметом для мелких суставов кисти, локтевого сустава и плеча.

Рекомендации по технике безопасности
и профилактике травматизма на занятиях

1. Учебно-тренировочные занятия в зале проводятся согласно расписанию или по согласованию с администрацией учреждения.
2. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий.

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3. Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.
4. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу занятий отвечают дежурный группы и тренер-преподаватель. Преподаватель проверяет готовность зала к занятиям.
5. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая самостраховка.
6. Выход обучающихся из зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.
7. При изучении элементов и комбинаций преподаватель должен объяснить обучающимся правила техники выполнения элементов и меры предупреждения возможных травм.
8. При выполнении упражнений тренер-преподаватель должен следить за правильным исполнением элементов.
9. После учебно-тренировочных занятий все предметы должны быть аккуратно убраны в комнаты для хранения предметов.