МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРИУМФ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
Педагогического
совета МБУ ДО
СШ «Триумф»
от «01» марта 2023г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУ ДО
СШ «Триумф»
_____ С.Н.Плис
«01» марта 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛ ЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Художественная гимнастика»

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 984)

Срок реализации:
на этапе начальной подготовки – 3 года;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

Возраст обучающихся: с 6 лет
Срок реализации программы: 4 года
ID – номер Программы в АИС «Навигаторе»: 57922

Автор –составитель:
Ткачева Ольга Евгеньевна,
тренер-преподаватель по художественной гимнастике

г. Новороссийск, 2023

Оглавление

1.Общие положения:……..... 4
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта «Художественная гимнастика» ……..……... 4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике……. 6
2.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике…… 7
2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки по художественной гимнастике...… 8
2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике…… 10
2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения…… 10
2.4.Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки …..……... 14
2.5.Календарный план воспитательной работы…… 17
2.6.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…….. 21
2.7.Планы инструкторской и судейской практики…….. 25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……... 27
3. Система контроля:…… 30
3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях…….. 30
3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……... 32
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки…….. 33
3.4. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками…….. 42
4. Рабочая программа по виду спорта «Художественная гимнастика»:. 43
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта ……. 43

4.2. Учебно-тематический план……. 95
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам……... 99
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:…….. 101
6.1.Материально-технические условия реализации Программы…… 101
6.2.Кадровые условия реализации программы……. 105
6.3.Информационно-методические условия реализации Программы ... 106
Приложение 1Инструкция по технике безопасности……... 108
Приложение 2 Подвижные игры, эстафеты…..…… 111
Приложение 3 Годовой учебно-тренировочный план……..…… 114

1.Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта «Художественная гимнастика»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Триумф» муниципального образования город Новороссийск (МБУ ДО СШ «Триумф») разработана в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 г. № 1350 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» в МБУ ДО СШ «Триумф» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программа МБУ ДО СШ «Триумф» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом 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»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»:
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом, 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».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по художественной гимнастике, входящих в него дисциплин – булавы, лента, мяч, обруч, скакалка, многоборье, групповое упражнение, многоборье – командные соревнования, групповое упражнение - многоборье с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке спортивных дисциплин, указанных в таблице 1.

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Художественная гимнастика» - 0520001611Я указаны в таблице 1.

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Художественная гимнастика» - 0520001611Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
булавы	0520011811Я
лента	0520101811Б

мяч	0520021811Б
обруч	0520031811Б
скакалка	0520041811Я
многоборье	0520051611Б
групповое упражнение	0520091811А
многоборье –командные соревнования	0520111811Б
групповое упражнение-многоборье	0520061611Б

При разработке программы использованы следующие подходы:

-программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

-индивидуализация спортивной подготовки;

-единство общей и специальной спортивной подготовки.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «Художественная гимнастика» на различных этапах многолетней подготовки.

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание и развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП) – 3 года;
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ) – 5 лет.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике

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

- организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся;

-совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях;

- подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации;

-формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности;

- укрепление здоровья;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- пропаганда художественной гимнастики среди населения как средства для активного отдыха;

-формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта;

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;

-повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

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

- сохранение здоровья;

-совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся, профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту посредством занятий видом спорта. (ст. 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации№)

2.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике.

«Художественная гимнастика» относится к сложно-координационным видам спорта.

«Художественная гимнастика» - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку, один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений, упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Этим видом спорта воспитываются моральные и волевые качества, вкус и музыкальность, формируются понятия о красоте тела.

Художественная гимнастика считается молодым видом спорта, появилась она благодаря мэтрам Мариинского театра. В 1913 году при Санкт-Петербургском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения. Все педагоги данной школы до прихода в неё имели свой уникальный опыт преподавания эстетической гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальной гимнастики или свободного танца. Объединение всех этих стилей в один дало мощный толчок для появления художественной гимнастики.

В 1941 году был проведен первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике. Позже весь советский спорт и художественную гимнастику ждал застой в развитии из-за Великой Отечественной Войны. Но

уже в 1945 году была создана первая секция художественной гимнастики, позже преобразованная в федерацию СССР. Дальнейшее развитие художественной гимнастики происходило с неимоверной скоростью, охватывая всё больше и больше участниц. В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. С 1949 года эти чемпионаты начинают проходить ежегодно. Позже появились Кубок СССР (1965) и всесоюзные детские соревнования (1966). После того, как гимнастки стали выезжать с выступлениями за пределы СССР, художественная гимнастика получила признание Международной федерации гимнастики и официально стала считаться видом спорта. В 1960 году в Софии прошла первая официальная встреча: Болгария — СССР — Чехословакия, а спустя 3 года в Будапеште прошли первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы. В 1967 в мировой художественной гимнастике появляется принципиально новый командный вид — соревнование по групповым упражнениям. В этом же году в Копенгагене состоялся первый чемпионат мира по групповым упражнениям. 1980 год стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. С 1984 года начинается Олимпийская история художественной гимнастики.

Гимнастки должны обладать хорошей гибкостью, растяжкой, высоким толчком, стройной фигурой, хорошей координацией движений. Но даже если гимнастка не обладает всеми этими качествами, почти всего можно добиться путём регулярных учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

В таблице 2 указан **минимальный возраст** для зачисления или перевода обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп, в группах ССМ и ВСМ – «без ограничений» при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований (приложение № 1 к ФССП)

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (кол-во лет)	Год спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	
				Минимальная наполняемость	Максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки	До года	1	6	12	24
	Свыше года	2			
		3			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	1	8	5	10
		2			
		3			
	Свыше трех лет	4			
		5			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений		12	2	4

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающиеся, желающие пройти обучение по Программе, должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБУ ДО СШ «Триумф» формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «художественная гимнастика» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
-выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
-наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «эстетическая гимнастика». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144)
- возможен перевод обучающихся из других Организаций;
- требования к наполняемости (человек) в соответствии ФССП;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634);
- минимальной и максимальной наполняемости учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки (максимальная наполняемость не

превышает двукратного количества обучающихся), указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634);

- на этапах ССМ и ВСМ требования к минимальному возрасту для зачисления обучающихся при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «эстетическая гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований (ФССП).

2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике.

Объем Программы указан в таблице 3.

Объем Программы

Таблица 3

	Этапы и годы спортивной подготовки					
Этапный норматив	НП		УТ			
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет	
	1 год	2, 3 год	1, 2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	416	624	728	832	936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться ил уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999) (приложение № 2 к ФССП)

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные.

К иным видам (формам) обучения относятся:

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ, ВСМ);

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО СШ «Триумф»:

-объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа № 634)

-проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп.3.8 Приказа № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерльного закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МБУ ДО СШ «Триумф» в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность

учебно-требнировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранге предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п.39 приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий п этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий п этапам спортивной подготовки.
Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 4

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	14

	подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО СШ «Триумф» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп.3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по художественной гимнастике)

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников, соревнования по виду спорта подразделяются на виды: контрольные, отборочные и основные.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5. (приложение № 4 к ФССП)

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ Триумф» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет от 10% до 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

В Таблице 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально допустимое общее количество часов в год.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6. (приложение № 5 к ФССП)

Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года 1 год	Свыше года 2, 3 год	До трех лет		Свыше трех лет	
				1, 2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3		3	
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24	12-24	5-12		5-12	
1.	Общая физическая подготовка	35%-109ч	35%-146ч	7%-44ч	7%-51ч	7%-58ч	7%-66ч
2.	Специальная физическая подготовка	19%-60ч	19%-79ч	18%-112ч	18%-131ч	18%-150ч	18%-168ч
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3%-10ч	3%-13ч	5%-31ч	5%-37ч	5%-42ч	5%-47ч
4.	Техническая подготовка	25%-78ч	25%-104ч	50%-312ч	50%-364ч	50%-416ч	50%-468ч
5.	Тактическая подготовка	2%-6ч	2%-8ч	2%-13ч	2%-15ч	2%-17ч	2%-19ч
6.	Теоретическая подготовка	1%-3ч	1%-4ч	1%-6ч	1%-7ч	1%-8ч	1%-9ч

7.	Психологическая подготовка	1%-3ч	1%-4ч	1%-6ч	1%-7ч	1%-8ч	1%-9ч
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2%-6ч	2%-8ч	4%-25ч	4%-29ч	4%-33ч	4%-38ч
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1% - 3ч	1% - 4 ч	1% - 6ч	1%- 7ч	1% - 8ч	1% - 9ч
10.	Восстановительные мероприятия	1%-3ч	1%-4ч	1%-6ч	1%-7ч	1%-8ч	1%-9ч
11	Самостоятельная работа	10%-31 ч	10%-42ч	10%-63ч	10%-73ч	10%-83ч	10%-94ч
Общее количество часов в год		100%-312ч	100%-416ч	100%-624ч	100%-728ч	100%-832ч	100%-936 ч

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Триумф» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований указанных в Таблице 7 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем МБУ ДО СШ «Триумф» до начала учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом требований Приложения 5 к ФССП по художественной гимнастике «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса». Таблица 7.

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

Таблица 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков поведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся; (пп. 3.1. Приказа № 634)

- проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут); (пп. 3.2 Приказа № 634)

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634)

2.5.Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план приведен в таблице 8.

Календарный план воспитательной работы.

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Физическое воспитание. Профориентационная деятельность			
1.1	Создание условий для физического развития и спортивного совершенствования	Лекции на темы: 1. Основные требования к учебно-тренировочному процессу 2. «Здоровьесберегающие технологии» 3. «Роль двигательной активности» 4. «Возрастные физиологические особенности детей и подростков».	1.Сентябрь, ноябрь, январь, март, май. 2.Один раз в квартал. 3.Один раз в квартал. 4. Октябрь, март.
		Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях и соревнованиях.	Согласно календарного плана
1.2	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: 1) практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; 2) приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; 3) приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; 4) формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение всего периода обучения 1.Сентябрь, ноябрь, февраль, апрель, июнь. 2. Октябрь, декабрь, февраль, март, май. 3. Один раз в квартал. 4.Один раз в полугодие.
1.3	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -1) освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; 2) составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 3) формирование навыков наставничества; 4) формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 5) формирование склонности к педагогической работе.	В течении всего периода обучения 1.Один раз в полугодие. 2.Один раз в полугодие. 3.Один раз в полугодие. 4. Один раз в квартал. 5.Один раз в полугодие.
2. Гражданско-патриотическое воспитание			

2.1	Участие во всероссийских, краевых, городских мероприятиях патриотической направленности	«День освобождения города», «День народного единения», «Бескозырка», «Бессмертный полк», «День победы»	Сентябрь, ноябрь, февраль, май
2.2		Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях»	Один раз в квартал
2.3		Встречи обучающихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда	Февраль, май
3. Социально-нравственное воспитание			
3.1	Воспитание единства нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни	Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка)	Один раз в квартал
3.2		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Один раз в квартал
3.3		Проведение информационных часов. «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья	Один раз в квартал Апрель.
3.4		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Один раз в квартал
3.5		Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях	Сентябрь, ноябрь, июнь
4. Трудовое воспитание			
4.1	Формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело. Развитие Организаторских способностей и деловых качеств.	Организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках	Ежедневно
4.2		Участие в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов)	Один раз в месяц. Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, май, июнь, июль, август. Март, апрель – один раз в неделю.
4.3		Помощь в оформлении наглядной агитации (стенгазет, информационных стендов, плакатов и т.д.)	Один раз в квартал
5. Воспитание здорового образа жизни и безопасности			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	На каждом УТЗ
		Проведение бесед с учащимися ДЮСШ: - правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о	Один раз в месяц

	здорового образа жизни	здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке	
		1.Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2.Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». 3.Информационные часы «О противопожарной безопасности». 4.Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах, на воде, водных объектах в летнее, зимнее время»	Один раз в месяц 1.Январь 2-3. Один раз в месяц. 4.Один раз в месяц. Май-сентябрь. Декабрь – февраль.
		Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	Один раз в квартал
5.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Один раз в квартал
6. Патриотическое воспитание обучающихся			
6.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Один раз в квартал

	готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
6.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	Один раз в квартал
7. Развитие творческого мышления			
7.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Один раз в квартал

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерльного закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в порте и борьбе с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Описание мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, согласно Рекомендаций размещенных на сайте РАА РУСАДА.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить под роспись с локальными нормативными актами, антидопинговыми правилами по художественной гимнастике.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин, уроков для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в МБУ ДО СШ «Триумф»;
-ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещённых субстанций, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицам.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещенного метода, запрещённого во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

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

Обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов обучающимися, начиная с 7 лет, тренерами-преподавателями, иными специалистами. (п. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Теоретическое занятие	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;

	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»		Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по художественной гимнастике. (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (П. 41 Приказа № 999)

1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приёма у товарища по команде.
-Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

-Уметь составить положение для проведения первенства школы по спортивному ориентированию.

- Уметь вести протокол игры.

-Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

-Судейство соревнований в зоне проведения соревнований (самостоятельно).

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- Уметь судить соревнования в качестве судьи в зоне дистанции.

- Выпускник МБУ ДО СШ «Триумф» должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	Один раз в квартал Март, июнь, сентябрь, декабрь	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия. Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	Один раз в квартал	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	Один раз в месяц	Уделять внимание знаниям правил эстетической гимнастики, умению решать ситуативные вопросы. Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы

	Практические занятия	Один раз в квартал	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внуришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья». Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных реабилитационных мероприятий, организация спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 11

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование	-	При переходе на этап	При переходе на этап

Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия
Восстановительные мероприятия			
Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления (правильный режим, правильное совмещение нагрузок и отдыха, разумное планирование тренировок, УТЗ, использование средств для снятия утомления и т.д.; рациональное питание, фармакологические средства и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, физио и гидротерапия, различные виды массажа, бани (сауны), упражнения на растягивание и т.д.; дыхательные упражнения, сон-отдых, мышечное расслабление, психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортные условия быта, уменьшение отрицательных настроений т.д.	В рамках учебно-тренировочного занятия. Один раз в месяц.	В рамках учебно-тренировочного занятия. Один раз в месяц.	В рамках учебно-тренировочного занятия. Один раз в месяц.
Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъектов Российской Федерации)	-	по плану спортивных соревнований и мероприятий. Один раз в неделю. Один раз в месяц.	по плану спортивных соревнований и мероприятий. Один раз в неделю. Один раз в месяц

В МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329–ФЗ)

МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров. Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Текущий врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Осуществляется:

-ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок — утром и перед второй тренировкой) — целесообразно использовать в предсоревновательном периоде;

-три раза в неделю (1-й —- на следующий день после дня отдыха, 2-й — на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3-й — на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю — после дня отдыха.

Оценивается состояние:

- центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, функциональное состояние двигательного анализатора, функциональное состояние вестибулярного анализатора, функциональное состояние зрительного анализатора.

Оперативный (срочный) контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии (и в ближайшие 2 часа после) и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Его цель – оценить интенсивность и адекватность (соответствие) нагрузки функциональным возможностям организма. Оценить адекватность выполняемых нагрузок можно по субъективным и объективным признакам.

При организации оперативного контроля регистрируют одни показатели только до и после тренировки или соревнования — другие в процессе.

Непосредственно в процессе тренировки анализируют:

-внешние признаки утомления, динамику ЧСС, значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки анализируют:

-тонус расслабления и напряжения мышц, время напряжения и расслабления мышц, функциональное состояние максимально задействованных анализаторов, биохимический состав крови (содержание неорганического фосфора и креатина в сыворотке крови).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

3. Система контроля.

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

Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- выполнить контрольные упражнения (контрольные и контрольно-переводные нормативы;

- выполнить тесты или вопросы, не связанные с физическими нагрузками;

-выполнить количественные показатели соревновательной деятельности – показать результаты успешного участия в спортивных соревнованиях;

- достичь соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- укрепить здоровье;

- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;

- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;

- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;

- формировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность;

- укрепить здоровье;

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствовать возрасту, полу и уровню спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые требования, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- МБУ ДО СШ «Триумф» направляет обучающегося и лиц, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (с учетом пункта 5 ФССП, пункта 11 примерной программы)

3.2. Оценка результатов освоения программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ «Триумф», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижением им соответствующего уровня спортивной квалификации. (с учетом пункта 6 ФССП) (п. 12 Примерной Программы)

Оценка результатов освоения Программы в сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;

- по завершении обучения нба этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений;

- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, тестами;

-результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться. Порядок проведения аттестаций обучающихся в МБУ ДО СШ «Триумф» закреплен в соответствующих локальных актах.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, вопросы по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками оцениваются по системе «зачет».

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап). (п. 5 Приказа № 634)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МБУ ДО СШ «Триумф» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) травмы. (п. 5 Приказа № 634)

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

По завершению обучения МБУ ДО СШ «Триумф» выдает справку обучающемуся о завершении прохождения Программы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

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

Для зачисления обучающихся, желающих пройти обучение по Программе в МБУ ДО СШ «Триумф», и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков – прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также уровня спортивной квалификации по эстетической гимнастике. (п. 2 главы II ФССП по художественной гимнастике)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Художественная гимнастика»

и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по боксу. (п. 2 главы II ФССП по художественной гимнастике)

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШ «Триумф» используется бальная система где выполнение каждого контрольного упражнения оценивается следующим образом:

- 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;
- «0 баллов» - тест не выполнен.

Кандидаты для поступления и спортсмены, обучающиеся в МБУ ДО СШ «Триумф» получившие «0 баллов» за выполнение контрольного теста - одного, нескольких, не могут быть зачислены, переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам сдавшим все тесты, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов представлены в таблицах 11,12.

Методические указания по выполнению контрольных упражнений представлены в Таблице 11-1, 12-1.

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив НП - все года обучения
Для девочек НП-1 года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания;

			«2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.
Для девочек свыше одного года обучения, НП – 2, НП – 3.			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» - кисти рук в упоре у пяток; «4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 с.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени; «4» - кисти рук в упоре у пяток; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь.
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед.	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке стопы оттянуты, плечи приподняты; «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки

			оттянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

Методические указания по выполнению контрольных упражнений.

Таблица 11-1

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Наклон в седе ноги вместе	Исходное положение – сед, ноги вместе. Кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» Выполняется контрольное упражнение. в

	наклоне, кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены.
«Колечко»	Упражнение выполняется в положении лежа на животе, с касанием стоп головы в наклоне назад. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Удерживание равновесия	Равновесие на одной ноге, и. п. стойка на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Мост	И.п.- лежа на гимнастическом мате, кисти рук в упоре у пяток. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Мост	И.п.- стоя. Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, захват голени (фиксация положения). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Мост	И.п. – стойка на коленях с захватом за стопы, фиксация положения. В захвате руки выпрямлены, ног вместе. Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Шпагат	Выполняется с правой и левой ноги, сед касанием пола правым и левым бедром без поворота таза. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Поперечный шпагат	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бёдрами). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Сохранение равновесия	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге. Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия). После двух пробных попыток

	выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
10 прыжков на двух ногах через скакалку	Прыжки с вращением скакалки вперед. Туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Сед «углом»	Исходное положение – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 10 с), руки в стороны. Угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
10 вращений скакалкой	И.п. – стоя, выполнять в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости поочередно одной и другой рукой. Соблюдать правильную осанку, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив УТ- все года обучения
Для девочек УТ годов обучения			
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; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» -захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;

			«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с поворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх.	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу;

			«1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выхода за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
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.

Методические указания по выполнению контрольных упражнений.

Таблица 12-1

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Шпагат с опоры высотой 30 см	Шпагат с опоры высотой 30 см, с наклоном назад и захватом за голень, сед с касанием пола правым и левым бедром без

	поворота таза и захватом двумя руками. одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Поперечный шпагат	Поперечный шпагат, сед ноги точно в стороны. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Наклон назад	Наклон назад, на правую и левую ногу с поворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх, фиксация наклона, положение рук точно вниз. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Разведение ног в шпагат за 10 с	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
10 наклонов назад.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе, руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение, секундомер включается в момент начала движения, ведется счет.
Равновесие на одной ноге	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение – 4 с
Равновесие на одной ноге	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги. Нога фиксирована на уровне головы. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение
Перекат мяча по рукам и груди	В стойке на полупальцах - 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно, мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение
Вращение обруча	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой. 6 бросков, точное положение звеньев тела,

	вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устного опроса по системе оценки «зачет».

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками представлен в Таблицах 13,14.

Таблица 13

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)**
1.	Физическая культура и спорт в России.
2.	Краткий исторический обзор развития вида спорта.
3.	Понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.
4.	История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки, история развития.
5.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение гимнасток.
6.	Тренировочная форма гимнасток. Предметы.
7.	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
8.	Строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.
9.	Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.
10.	Понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастки. Питание.
11.	Понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, координации); понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», основные термины.
12.	Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие.
13.	Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
14.	Понятие о хореографии и акробатике.
15	Понятие о беспредметной подготовке.
16.	Классификация упражнений с предметами.
17.	Понятие о танцевальных элементах.
18.	Понятие о музыкально-двигательная подготовка.
19.	Формы организации музыкально-двигательной подготовки.
20.	Значение музыкального сопровождения в художественной гимнастике.
21.	Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки.
22.	Композиционно-исполнительская подготовка.

Таблица 14

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)**
1.	Краткий исторический обзор развития вида спорта.
2.	Понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.
3.	Характеристика современного состояния художественной гимнастики. Особенности вида спорта.
4.	Крупнейшие международные соревнования. Массовые международные соревнования юных гимнасток.
5.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение гимнасток.
6.	Тренировочная форма гимнасток. Предметы.
7.	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
8.	Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате.
9.	Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.
10.	Понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастки. Питание.
11.	Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом.
12.	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.
13.	Понятие о технической подготовке, ее цель, задачи. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.
14.	Технико-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники художественной гимнастики.
15.	Понятие о хореографии и акробатике.
16.	Классификация упражнений с предметами.
17.	Понятие о танцевальных элементах.
18.	Понятие о музыкально-двигательная подготовка.
19.	Формы организации музыкально-двигательной подготовки.
20.	Средства музыкально-двигательной подготовки являются.
21.	Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки.
22.	Композиционно-исполнительская подготовка.

4. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»

4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с обучающимися на этапах спортивной подготовки – спортивные, подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить учебно-тренировочные занятия (УТЗ) более организованно и целенаправленно.

Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части УТЗ после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание гибкости, используют во второй половине УТЗ, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений скоростно-силовой направленности подкрепляют соответствующими игровыми упражнениями. В спортивной подготовке спортсменов большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Методы физического воспитания, используемые на занятиях художественной гимнастикой: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки обучающихся является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера-преподавателя и обучающегося, их взаимодействия и взаимосвязь.

Основным средством подготовки в художественной гимнастике, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ) упражнения.

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к спортивному ориентированию. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов этого вида спорта (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, с использованием современных учебно–тренировочных технологий: личностно – ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровье – сберегающих.

Основные средства тренировочных воздействий

1)общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

2)подвижные игры и игровые упражнения;

3)элементы акробатики (кувырки, повороты и др.);

4)всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5)метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

6)спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Этапы начальной подготовки необходимы для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий видом спорта, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Половозрастные особенности.

Принято условно считать, что подростковый возраст заканчивается с прекращением бурного роста.

В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, основные из которых: гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и сочетанное (взаимодополняющее) действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В подростковом возрасте происходят постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем).

В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано. При этом девочки вступают в период полового созревания примерно на 2 года раньше мальчиков и в дальнейшем созревают тоже быстрее.

Как у мальчиков, так и у девочек одно временно с увеличением роста нарастает вес тела, в среднем до 3—5 см в год. Определенному росту должен соответствовать и определенный показатель массы.

У девочек продолжительность полового созревания составляет в среднем около 5 лет.

Анализ деятельности тренеров-преподавателей на начальном этапе работы с подростками показывает, что даже самые правильные и обоснованные целевые воздействия и требования могут оказаться нейтральными и даже

вызвать противодействие, если подросток субъективно не подготовлен к их восприятию. Поэтому целевое воздействие должно сочетаться со специальной подготовительной работой по актуализации потребностей, интересов, устремлений юного спортсмена по совершенствованию своей спортивно-технической подготовки, тех или иных аспектов самосознания и самооценки, созданием благоприятного эмоционально волевого настроя и т.п.

Перестройка самосознания обучающегося, его отношения к спорту и самому себе осуществляются в неразрывной связи с формированием конкретных спортивных знаний, умений, навыков. В тоже время, это относительно самостоятельные аспекты перестройки личности, которые проявляются не всегда одновременно. Вот почему целенаправленное руководство становлением и закреплением знаний, конкретных спортивных умений и навыков занимает особое место в деятельности тренеров-преподавателей.

В спортивном опыте синтезируются прежде всего те формы и методы работы, которые приобретают для спортсмена определенную личную значимость и влияют на дальнейшее поведение. Спортивный опыт – это специфическое синтетическое образование, по психологической сущности представляющее собой непосредственное, чувственно данное значение требований и правил деятельности спортсмена, способов и последствий их выполнения (или невыполнения). Опыт поведения позволяет предвидеть последствия своих действий и поступков в зависимости от их характера и конкретных спортивных ситуаций и, следовательно, преднамеренно совершать одни поступки и удерживаться от других, выбирать для достижения своих целей наиболее рациональные программы поведения.

Принципы построения многолетнего обучения спортсмена

Подготовка спортсмена в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить, как рационально-организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей, осуществляемый в спортивных школах на основе дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка спортсмена может быть успешно осуществлена лишь при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств, правильного формирования двигательных навыков и умений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом — иных. В юношеском возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств. Педагогическое воздействие на развитие физических качеств юных спортсменов способствует наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития.

Необходимо использовать избирательно-направленные нагрузки в сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных способностей и физических качеств юных спортсменов, морфофункциональные показатели указаны в таблице 15. Нормативы оценки морфологических данных гимнасток указаны в таблице 16.

Двигательные способности и физические качества юных спортсменов, морфофункциональные показатели

Таблица 15

Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (лет)								
	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Рост			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+			+	+	+	+
Скоростно – силовые качества	+	+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+		+	+
Выносливость									
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+					
Координационные способности	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

Таблица 16

№	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1	Длина тела	6-8 лет: 118-130 см. 9-10 лет: 128-140 см. 11-12 лет: 135-155 см. 13-14 лет: 150-160 см. 15-16 лет: 156-166 см. 17-18 лет: 158-168 см.	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5 см – 0,5 балла
2	Индекс Брока (идеальный вес=рост-100 х 0,85 – пример: 165 см – 100 х 0,85= 55,25 кг)	120-125 см - 2-5 126-130 см - 6-9 131-135 см - 9-10 136-140 см - 11-12 141-145см - 13-14 146-150 см -15-16 151-155 см -17-19 156-160 см - 20-16 161- 165 см - 21-15 166-170 см - 22-14	За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балл, за каждые 100 г – 0,5 балла
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения – 0,5 балла; значительные – 1,0 балл

4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения – 0,5 балла; значительные нарушения – 1,0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения – 0,5 балла; значительные нарушения – 1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения – 0,5 балла; значительные нарушения – 1,0 балл

Этап начальной подготовки.

Основными методами тренировки являются: игровой, равномерный, переменный, круговой, повторный.

Средства тренировки: подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, кроссовый бег, специальные упражнения, учебно-тренировочные соревнования. На данном этапе спортсмены должны изучать основные группы технических элементов.

В этот период не следует пытаться стабилизировать технику движений спортсменов, а необходимо закладывать разностороннюю техническую основу для дальнейшего совершенствования движений. Дети обычно хорошо усваивают технические приемы после непосредственного показа и объяснения тренера-преподавателя. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо владеть большим количеством приемов. Для лучшего закрепления освоенного технического действия целесообразно предложить детям продемонстрировать действие или рассказать о деталях его выполнения. На этапе начальной подготовки при обучении следует чаще использовать целостный метод, чтобы дети поняли и осознали детали техники.

Данный период благоприятен для воспитания быстроты и скорости движений. В этот период необходимо большое внимание уделять воспитанию ловкости, так как ловкость создает основу для успешного овладения сложными технико-тактическими действиями. Рост размеров и массы тела юных спортсменов обычно опережает прирост силы.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основными методами тренировки на этом этапе являются игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой.

Средства тренировки: спортивные игры, кроссовый бег, специальные упражнения, акробатические упражнения, упражнения с небольшим отягощением, учебно-тренировочные соревнования. Многими специалистами доказано, что на этапе углубленной спортивной специализации большой эффект оказывает разносторонняя тренировка. При планировании

тренировочного процесса необходимо значительное время уделять технико-тактической подготовке, так как спортсмен должен владеть широким арсеналом технических действий.

В этот период необходимо стремиться к тому, чтобы с самого начала обучать спортсменов правильной биодинамической структуре технического действия. Однако успех технической подготовки во многом зависит от оптимального соотношения развития физических качеств спортсмена. В этот период необходимо продолжить воспитание быстроты за счет включения в тренировочный процесс подвижных и спортивных игр, а также специальных упражнений, направленных на воспитания физических качеств, играющих важную роль в данном виде спорта.

Необходимо полноценное питание, богатое белками и витаминами.

Особенность вида спорта художественная гимнастика.

Художественная гимнастика – вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в спортивных соревнованиях спортсменов с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (лента, обруч, мяч, скакалка, булавы) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке. Специфика в спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностях, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. **История возникновения и развития художественной гимнастики.**

Физическая культура и спорт в России. Краткий исторический обзор развития вида спорта. Понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни. История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки, история развития. Характеристика современного состояния художественной гимнастики. Особенности вида спорта. Крупнейшие международные соревнования. Массовые международные соревнования юных гимнасток.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение гимнасток.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности во время занятий (Приложение 1).

Тренировочная форма гимнасток. Предметы. Подготовка инвентаря к УТЗ.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Строение и функции организма человека: краткие

сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастки. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Краткая характеристика техники художественной гимнастики.

Понятие о технической подготовке, ее цель, задачи. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Технико-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники художественной гимнастики.

Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, координации); понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», основные термины.

Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», повороты на месте и расчет по порядку.

Построения и перестроения: построение в колонну по одному на месте, в шеренгу, в круг, в колонну. Определение точек в спортивном зале – центр, середина, углы. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, из одной шеренги в две, из одной колонны по одному в колонну по два на месте, из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении.

Размыкания и смыкания приставными шагами в колонне (направляющий, замыкающий, дистанция), в шеренге (правый фланг, левый фланг, интервал).

Повороты направо, налево, кругом на месте, в движении.

Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, передвижения по кругу, изменение скорости движения.

Строевой шаг, изменение длины шага при передвижении по командам «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг», «Полный шаг», «Полшага».

Общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге.

Ходьба и бег с различными движениями прямыми руками из различных исходных положений (в стороны, вверх, вперед), руки к плечам, перед грудью,

за головой, за спиной. Переход из одного положения в другое – зигзагообразно, небольшими кругообразными движениями, восьмерками).

Ходьба с размашистыми движениями руками; с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной; с хлопками под прямой ногой и над головой; с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка; широким шагом с поворотами туловища, с поворотами туловища (кисти в «замок»), руки согнуты перед грудью, руки в стороны, выпадами; на полусогнутых ногах, в приседе, с хлопками за ногой, с наклонами туловища в сторону.

Ходьба и бег на носках с высоким подниманием коленей, с «забрасыванием» назад полусогнутых ног, согнутых ног (с захлестыванием голени назад), с высоким подниманием бедра. Семенящий бег, бег в медленном, среднем темпе, ускорение.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимание и опускание рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание рук, повороты рук, круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные), взмахи и рывковые движения, упражнения в статических положениях (растягивание мышц, удержание в одной позе некоторое время), упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи.

Наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы налево, направо, круговые движения головой.

Упражнения для ног и тазового пояса.

Поднимание на носки, ходьба на носках.

Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед, приседания на двух и одной ногах, ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Поднимание и опускание ног, сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа), выпады и пружинящие движения в выпаде, повороты ноги наружу и внутрь, круговые движения стопой и ногой, взмахи ногами вперед, назад, в стороны.

Упражнения в статистических положениях (полушпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону). Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для туловища.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и. п. (стоек, седов, положений лежа). Повороты туловища направо, налево.

Круговые движения туловища с различными положениями рук.

Прогибания тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксации положения туловища.

Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях.

Статические положения. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

Упражнения для всего тела.

Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).

Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.

Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги.

Волнообразное движение телом.

Мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.

В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног.

Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа).

Упражнения для координации.

Выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой. Упражнения одновременных разнонаправленных движений руками в сочетаниях с движением ногой, разнонаправленные разноименные движения руками.

Чередование прыжков ноги врозь, руки в стороны, с прыжками ноги вместе, руки вниз и сразу перейти к чередованию прыжков ноги врозь, руки вниз, и ноги вместе, руки в стороны. Прыжки правая нога вперед, левая назад с одноименными движениями руками быстро переключиться на разноименные движения руками. Переключение с одних прыжков на другие без остановки.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами, гантелями. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, в висе лежа, передвижения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа, приседания на одной и двух ногах. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Упражнения на гимнастической стенке: поднимание прямых ног из виса.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, повороты и наклоны с поворотами, мост из положения лежа на спине, пружинящие приседания из положения выпада вперед (в стороны), маховые движения ногами. Круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками, выкруты, движения с палкой, скакалкой или эластичным резиновым бинтом в руках.

Покачивания вперед и назад в положении «мост».

Упражнения на растягивание.

Пружинистые наклоны туловища к ногам стоя и сидя (ноги не сгибать); пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, стоя на коленях,

стоя в наклоне, ноги врозь повороты туловища в стороны; в стойке на лопатках встречные махи ногами, достать ногами пол.

Выполнение упражнений в парах: пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, стоя на коленях.

Упражнения вчетверо сложенной скакалкой: пружинистые наклоны, повороты туловища.

Выполнение упражнений из исходного положения стоя у гимнастической стенки: на растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, рук, плечевого пояса, мышц спины.

Элементы акробатики.

Группировка в приседе, перекаты на спине (вперед, назад в группировке), в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.

Кувырки вперёд**,** в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост». Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове согнув ноги. Длинный кувырок.

Упражнения на улучшение осанки.

Рывки руками, повороты кистей рук ладонями вперед, вверх, назад.

Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком):

- в положении основной стойки опуститься на колени и вернуться в обратное положение;

- ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, выпадами, зигзагами, скрестными шагами, приставными шагами правым (левым) боком вперед, спиной вперед.

Бег с ускорениями по прямой линии, по кривой, зигзагами. Прыжки. Выполнение танцевальных движений.

Стоя, разведение рук в стороны (с предметами кубик, теннисный мяч), перемещение предметов из одной руки в другую (тоже за спиной).

Упражнения стоя у стены касаясь ее затылком, спиной и пятками, поднимание рук вперед, вверх, поочередное поднимание согнутых ног (к животу), прямых ног вперед.

Вис спиной к гимнастической стенке, выпрямиться и касаться стенки всеми частями тела.

Приседания с движениями руками в стороны, вперед, на пояс.

Кувырки вперед, стойка на лопатках.

Упражнения на укрепление мышц и связок стопы.

Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Ходьба по веревке (канату).

Приседания с отрывом пяток от поверхности пола.

Прыжки на носках с выпрямлением коленей.

Сидя сгибание и разгибание, вращение ступней вправо и влево с усилием.

Упражнения для укрепления мышц спины:

- наклоны туловища вперед, руки вперед, касаясь руками пола; наклоны туловища вперёд с гантелями у плеч;

- разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд;

- повороты туловища с гантелями в руках;

- приседания на носках руки за голову (меняя положение рук), с предметами в руках (мяч);

- упражнения с глубоким выпадом;

- наклоны туловища стоя на коленях с предметом и без;

- лежа на животе поднимание и опускание туловища.

Упражнения для мышц живота.

В положении сидя сгибание и разгибание ног с предметом (мяч) и без (упор руками сзади), круговые движения ногами, поднимание и опускание прямых ног.

В положении лежа на спине круговые движения ногами, поднимание и опускание прямых ног, сгибание туловища касаясь ногами пола за головой,

Из положения лежа, принять положение сидя руки вперед; сед углом; упражнения с партнером.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП).

Освоение навыков физической подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», повороты на месте и расчет по порядку.

Построения и перестроения: построение в колонну по одному на месте, в шеренгу, в круг, в колонну. Определение точек в спортивном зале – центр, середина, углы. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, из одной шеренги в две, из одной колонны по одному в колонну по два на месте, из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении.

Размыкания и смыкания приставными шагами в колонне (направляющий, замыкающий, дистанция), в шеренге (правый фланг, левый фланг, интервал).

Повороты направо, налево, кругом на месте, в движении.

Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, передвижения по кругу, изменение скорости движения.

Строевой шаг, изменение длины шага при передвижении по командам «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг», «Полный шаг», «Полшага». Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

Общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге.

Ходьба и бег с различными движениями прямыми руками из различных исходных положений (в стороны, вверх, вперед), руки к плечам, перед грудью, за головой, за спиной. Переход из одного положения в другое – зигзагообразно, небольшими кругообразными движениями, восьмерками).

Ходьба с размашистыми движениями руками; с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной; с хлопками под прямой ногой и над головой; с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка; широким шагом с поворотами туловища, с поворотами туловища (кисти в «замок»), руки согнуты перед грудью, руки в стороны, выпадами; на полусогнутых ногах, в приседе, с хлопками за ногой, с наклонами туловища в сторону.

Ходьба и бег на носках с высоким подниманием коленей, с «забрасыванием» назад полусогнутых ног, согнутых ног (с захлестыванием голени назад), с высоким подниманием бедра. Семенящий бег, бег в медленном, среднем темпе, ускорение.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Движения руками. Руки на пояс, сгибание – разгибание рук в локтевых суставах, сгибание и разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»), сведение и разведение рук, сгибание и разгибание рук в стороны, руки на пояс, удар рукой в диагональном положении. Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, в 8 раз, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. Движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля; сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу). Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Поднимание и опускание рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание рук, повороты рук, круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные), взмахи и рывковые движения, упражнения в статических положениях (растяжение мышц, удержание в одной позе некоторое время), упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы налево, направо, круговые движения головой. Наклоны и круговые движения головой в различных направлениях. Маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растяжение во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. Наклоны туловища назад из любых положений; повороты головы; круговые движения плечами, наклоны туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;

дуга туловищем («полукруг» через наклон вперед) с опорой руками о бедра; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Растягивание мышц передней мышц груди, рук и плечевого пояса. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и. п. (стоек, седов, положений лежа). Повороты туловища направо, налево. Круговые движения туловища с различными положениями рук. Прогибания тела, в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксации положения туловища. Сгибание и выпрямление туловища, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях.

Статические положения. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

Упражнения для ног и тазового пояса.

Поднимание на носки, ходьба на носках.

Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед, приседания на двух и одной ногах, ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Поднимание и опускание ног, сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа), выпады и пружинящие движения в выпаде, повороты ноги наружу и внутрь, круговые движения стопой и ногой, взмахи ногами вперед, назад, в стороны.

Упражнения в статистических положениях (полушпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону).

Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для мышц живота.

В положении сидя сгибание и разгибание ног с предметом (мяч) и без (упор руками сзади), круговые движения ногами, поднимание и опускание прямых ног.

В положении лежа на спине круговые движения ногами, поднимание и опускание прямых ног, сгибание туловища касаясь ногами пола за головой,

Из положения лежа, принять положение сидя руки вперед; сед углом; упражнения с партнером.

Упражнения на гимнастическом мате. В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса, приводящих и отводящих мышц бедра. В положении лежа на животе поднимание головы, корпуса вверх, с поворотами в стороны.

Упражнения для всего тела.

Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).

Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.

Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги.

Волнообразное движение телом.

Мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.

В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног.

Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа).

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растяжение с помощью партнера или на снарядах. Махи прямыми ногами вперед не выше 45^0, махи голенью в любом направлении; поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; полуприседы; растягивание мышц голени; движения стопой; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для координации.

Выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой. Упражнения одновременных разнонаправленных движений руками в сочетаниях с движением ногой, разнонаправленные разноименные движения руками.

Чередование прыжков ноги врозь, руки в стороны, с прыжками ноги вместе, руки вниз и сразу перейти к чередованию прыжков ноги врозь, руки вниз, и ноги вместе, руки в стороны. Прыжки правая нога вперед, левая назад с одноименными движениями руками быстро переключиться на разноименные движения руками. Переключение с одних прыжков на другие без остановки.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами, гантелями. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, в висе лежа, передвижения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа, приседания на одной и двух ногах. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Упражнения на гимнастической стенке: поднимание прямых ног из виса.

Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, повороты и наклоны с поворотами, мост из положения лежа на спине, пружинящие приседания из положения выпада вперед (в стороны), маховые движения ногами. Круговые движения руками в различных

плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками, выкруты, движения с палкой, скакалкой или эластичным резиновым бинтом в руках.

Покачивания вперед и назад в положении «мост». Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Элементы акробатики.

Группировка в приседе, перекаты на спине (вперед, назад в группировке), в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.

Кувырки вперёд**,** в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост». Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове согнув ноги. Длинный кувырок.

Упражнения на улучшение осанки.

Рывки руками, повороты кистей рук ладонями вперед, вверх, назад.

Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком):

- в положении основной стойки опуститься на колени и вернуться в обратное положение;

- ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, выпадами, зигзагами, скрестными шагами, приставными шагами правым (левым) боком вперед, спиной вперед.

Бег с ускорениями по прямой линии, по кривой, зигзагами. Прыжки. Выполнение танцевальных движений.

Стоя, разведение рук в стороны (с предметами: кубик, теннисный мяч), перемещение предметов из одной руки в другую (тоже за спиной).

Упражнения стоя у стены касаясь ее затылком, спиной и пятками, поднимание рук вперед, вверх, поочередное поднимание согнутых ног (к животу), прямых ног вперед.

Вис спиной к гимнастической стенке, выпрямиться и касаться стены всеми частями тела.

Приседания с движениями руками в стороны, вперед, на пояс.

Кувырки вперед, стойка на лопатках.

Упражнения на укрепление мышц и связок стопы.

Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Ходьба по веревке (канату).

Приседания с отрывом пяток от поверхности пола.

Прыжки на носках с выпрямлением коленей.

Сидя сгибание и разгибание, вращение ступней вправо и влево с усилием.

Упражнения для укрепления мышц спины.

Наклоны туловища вперед, руки вперед, касаясь руками пола; наклоны туловища вперёд с гантелями у плеч. Разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд. Повороты туловища с гантелями в руках. Приседания на носках руки за голову (меняя положение рук), с предметами в руках (мяч). Упражнения с глубоким выпадом. Наклоны

туловища стоя на коленях с предметом и без. Лежа на животе поднимание и опускание туловища.

Упражнения на растягивание.

Пружинистые наклоны туловища к ногам стоя и сидя (ноги не сгибать); пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, стоя на коленях,

стоя в наклоне, ноги врозь повороты туловища в стороны; в стойке на лопатках встречные махи ногами, достать ногами пол.

Выполнение упражнений в парах: пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, стоя на коленях.

Упражнения вчетверо сложенной скакалкой: пружинистые наклоны, повороты туловища.

Выполнение упражнений из исходного положения стоя у гимнастической стенки: на растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, рук, плечевого пояса, мышц спины.

Упражнения в равновесии.

Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба на носках и выполнение упражнений по начерченной линии. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, равномерно разложенные на ней, с различными положениями рук; повороты на 90^0; ходьба по рейке до конца гимнастической скамейки и соскок в глубину толчком двух на гимнастический мат.

Ходьба на носках, руки в стороны - стойка на носках, руки вверх – ходьба на носках, руки за голову.

Ходьба по скамейке – поворот переступанием налево – поворот переступанием направо – ходьба на носках и соскок в глубину толчком двух на гимнастический мат.

Подскоки и прыжки.

На двух ногах, на месте и с продвижением в разных направлениях с переменой положения ног; в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др.; сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук.

На двух ногах:

- на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);
- с переменой положения ног; в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад;
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук;
- прыжки через короткую скакалку на одной и двух ногах;
- прыжки через длинную скакалку.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину, с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перетягивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с изменением направления движения - змейкой,

противоходом, под звуковой сигнал и т.д. Эстафеты с элементами гимнастики, прыжками, метаниями. Перепрыгивания через гимнастическую скамейку, прыжки через скакалку.

Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту через препятствия, планку; в длину с места; многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; прыжки через скакалку; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей); бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Поднимание туловища, лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, поднимание и опускание прямых, согнутых ног. Метание набивного мяча (1-3 кг).

Эстафеты комбинированные с элементами гимнастики, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития быстроты.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке, челночный бег, прыжки.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнение на растягивание: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения со сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища **с** различными положениями предмета (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра.

Упражнения для развития выносливости.

Продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс) в среднем темпе. Игры и игровые упражнения. Прыжки через короткую скакалку. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

Основа техники упражнений.

Техническая подготовка.

Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовка.

Классификация упражнений беспредметной подготовки.

Пружинные движения - ногами (на двух, одной, поочередно); целостно (всеми частями тела); руками (во всех направлениях, одно- и разноименно).

Расслабления – простые, посегментные, стекание.

Волны - вперед, обратные, боковые (руками, туловищем, целостно).

Взмахи - переднезадние (руками, туловищем, целостно), боковые.

Наклоны – по направлению (вперед, назад, в сторону, круговые); по амплитуде (450, 900 - горизонтальные, 1350 и ниже (низкие)); по И.П. или по опоре – на двух ногах, на носках; на одной ноге, носке; на коленях, на одном колене.

Равновесия – по направлению наклона туловища (передние, боковые, задние); по амплитуде наклона (высокие, горизонтальные- 900, низкие – 1350 и ниже); по амплитуде отведения свободной ноги (450,900,1350,1800 и более градусов); по положению свободной ноги (прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом); по способу удержания свободной ноги (пассивное – с помощью руки, активное – силой мышц); по способу опоры (на всей стопе, на носке, на колене).

Повороты – по способу исполнения (переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно); по позе (простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда – активно и пассивно, кольцом – активно и пассивно); по продолжительности (900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех и т.д. оборотные).

Прыжки – толчком двумя, приземление на две (выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя); толчком двумя, приземление на одну (открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо); толчком одной приземление на две (шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя); толчком одной, приземление на толчковую (скачок, открытый, с поворотом кругом – выкрутом, подбивные, «казак» , со сменой ног – разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад); толчком одной, приземление на маховую без смены ног (пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $^1/_4$, $^1/_2$, «бедуинский»); толчком одной, приземление на маховую со сменой ног (впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной).

Акробатические элементы.

Статистические положения.

Мосты – на двух и на одной ногах, руках.

Шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный.

Упоры – стоя, сидя, лежа.

Стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках.

Динамические движения.

Перекаты – по направлению (вперед, назад, в сторону); по положению тела (в группировке, согнувшись, прогнувшись).

Кувырки – по направлению (вперед, назад); по положению тела (в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно); по соединениям (в стойку на голове, в стойку на руках).

Перевороты (медленные темповые) – по направлению (вперед, назад, в сторону); по способу опоры (через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях).

Сальто – по направлению (вперед, назад, в сторону); без и с поворотом вокруг продольной оси – «твист»; однооборотные и 2-4 оборотные.

Партерные элементы.

Седы – обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом.

Упоры – присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади.

Положения лежа – на спине, животе, боку.

Движения – повороты, переползания, перекаты.

Ходьба и бег.

Спортивные виды ходьбы – походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.).

Спортивные виды бега – семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом.

Специфические виды ходьбы и бега – мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

Танцевальные элементы.

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

Классификация упражнений с предметами.

Броски и переброски – прямые (боковые, лицевые, горизонтальные); обводные (под руку, ногу, плечо, за спину); крученые (по различным осям); нетипичным захватом (ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета); двух предметов (параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные).

Отбивы – об пол (вперед, назад в сторону); телом (кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, гленью, стопой).

Ловли – простые (вперед и над собой, сбоку); обводные (под рукой, ногой, за спиной, за головой); сложные (в перекат, обкрутку, вращение и др.); нетипичным хватом (на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета).

Передачи – простые (перед собой, над собой); обводные (под рукой, ногой, за спиной, за головой).

Перекаты – по полу (вперед, назад в сторону, обратный, по дуге); по телу (по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях).

Вращения – на руках (на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях); на туловище (без и со смещением); на ногах (на двух и одной, свободной и опорной.

Вертушки – на полу (без и со смещением); на теле (на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением).

Обкрутки – рук (и) (кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки); туловища (шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища); ног (и) (стопы, глени, всей ноги).

Фигурные движения – круги восьмерки (малые, средние и большие в разных плоскостях); спирали, змейки, мельницы (вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях).

Прыжки через предмет – с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом (вперед, назад, в сторону; с различным положением тела); через движущийся предмет (катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом).

Элементы входом в предмет – надеванием (махом вперед, назад внутрь и наружу); набрасыванием (горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону); шагом, прыжком (в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.).

Складывание предметов – соединением концов поочередными перехватами (перед собой, сзади, сбоку, над и за головой); задеванием части тела обкручиванием (рук (и). ног (и), туловища.

Хореографическая – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев.

Пластическая – развитие целостного слитного выполнения упражнений, навыка «отстающего» характера движений, «текучей» формы.

Технико-тактическая подготовка.

Освоение шагов. Движения руками, ногами.

Элементы, движения тела.

Шаги на пятках, на носках, пружинный шаг. Прыжки толчком двумя, приземление на две выпрямившись. Пружинные движения ногами на двух, одной, поочередно целостно всеми частями тела руками во всех направлениях, одно- и разноименно.

Повороты (в пассе, арабеск, на двух ногах, вращения).

Повороты. Освоение техники прыжков. Движения руками.

Движения ногами. Пружинные движения, расслабления, волна, взмахи.

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом).

Прыжки: на двух ногах; прыжки в выпадах; прыжок ноги врозь, ноги вместе; прыжок ноги врозь, ноги скрестно; прыжок согнув ноги.

Движения руками. Руки на пояс, сгибание – разгибание рук в локтевых суставах, сгибание и разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»), сведение и разведение рук, сгибание и разгибание рук в стороны, руки на пояс.

Повороты. Поворот на 180°. Поворот на 180° и 360° шагом на носок. Скрестный поворот на 360°.

Равновесия по направлению наклона туловища передние, боковые, задние по способу удержания свободной ноги пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц) по способу опоры на всей стопе, на носке, на колене.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180^0 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 раз - с закрытыми глазами).

Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы эстетической гимнастики. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости.

Пружинные движения - из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение. Расслабление — это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Расслабления бывают простые, посегментные, стекание.

Волны вперед руками, туловищем, целостно обратные, боковые.

Взмахи переднезадние руками, туловищем, целостно боковые.

Наклоны по направлению вперед, назад, в сторону круговые по амплитуде 45, 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие) по И.П. или по опоре на двух ногах, на носках.

Упражнения на растягивание.

Из различных исходных положений техника упражнений на растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, рук и плечевого пояса, мышц спины, дыхательная гимнастика, упражнения на развитие гибкости, осанки.

Статическое упражнение: шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой). Перевод (вокруг) палки назад – вперед (см).

Базовые шаги и связки в народном танце.

Постановка танцевальной композиции в стиле народного танца.

Обучение базовым и альтернативным шагам в среднем темпе (ковырялочка, подскоки, полька, шаги с пятки и т.д.).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, упражнениях под музыкальное сопровождение с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Прыжки со скакалкой за 20 сек (раз). Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Хореография и акробатика.

Освоение элементов хореографии позиции с движениями рук, ног, наклонами под музыкальное сопровождение. Акробатика – упор присев, группировка.

Хореография.

Термины:

Point - вытянутое положение стопы.

Flex - сокращенная стопа, кисть или колени.

Preparation - подготовительное движение.

Passe — рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

Bodyroll - волна корпусом.

Demiplie — полуприседание, пятки не отрываются от пола.

Releve - подъем на полупальцы.

Leap - прыжок с одной ноги на другую.

Press-position— согнутые в локтях руки касаются бедер.

Release - положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

Rolldown - закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

Rollup- раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

Sidestretch- боковое растягивание корпуса.

Sidewalk- продвижение боком.

Позиции рук и ног. Позиции рук в современном танце: - I - руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону; - II - руки в сторону, ладони вниз; - III - руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

Позиции ног: - I - пятки вместе, носки врозь; - II- параллельная и выворотная; - IV - параллельная - VI – параллельная.

Arabesque- рабочая нога открывается назад на любую высоту.

Arch- легкий прогиб торса назад.

Attitude— рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

Battementdeveloppe- открытие рабочей ноги через passe.

Battementrelevelent- подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

Battementtendu- рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

Battementtendujete— рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.

Bodyroll- волна корпусом.

Chaines- вращение на двух ногах с передвижением.

Contraction- сжатие диафрагмы.

Deepbodybend— глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником. Demiplie— полуприседание, пятки не отрываются от пола.

Flatback- «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.

Flex- сокращенная стопа, кисть или колени.

Fouette— поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

Grandbattement— бросок ноги на 90° в любом направлении.

Hop - прыжок с одной ноги на ту же ногу.

Jump- прыжок с двух ног на две.

Layout- в положении flatback нога поднята на 90°.

Leap- прыжок с одной ноги на другую.

Pasdcbourre— чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demiplie.

Passe— рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

Point- вытянутое положение стопы.

Preparation- подготовительное движение.

Press-position— согнутые в локтях руки касаются бедер.

Release- положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы. Releve- подъем на полупальцы.

Rolldown- закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

Rollup- раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

Rond de jambe par terre- круг ногой по полу.

Sidestretch- боковое растягивание корпуса.

Sidewalk- продвижение боком.

Stretch— вытягивание, растяжка.

Twist- закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

Акробатика.

Простые элементы: упор присев, группировка, перекат из различных исходных положений (И.п.).

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.

Упор присев, группировка. Перекаты в различных направлениях, кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.

Мосты на двух и одной ногах, руках.

Шпагаты на правую, левую ногу, поперечный. Упоры стоя, сидя, лежа Стойки на лопатках, груди, предплечьях, руках. Перекаты по направлению вперед, назад, в сторону по положению тела в группировке, согнувшись, прогнувшись Кувырки по направлению вперед, назад по положению тела в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно.

Элементы: упор присев, группировка, перекат из различных исходных положений (И.п.).

Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Музыкально-двигательная подготовка

Музыкально-двигательная подготовка – формировать умения понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Знакомство с элементами музыкальной грамоты, уметь слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности, развить умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности, совершенствовать творческие способности, поиск соответствующих музыке движений.

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;

Практические задания на связь с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;

- музыкальные игры – особенно в группах начальной подготовки;

-прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией.

Значение музыкального сопровождения в художественной гимнастике.

Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, кресчендо, деминуэндо, стаккато, легато); размер, метр, трактовка, ритм; определение на слух музыкального размера по метрическому акценту. Содержание музыки. Строение музыкальной фразы. Музыкальные формы.

Композиционно-исполнительская подготовка – поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ,

совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

Основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами.

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

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

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

4.1.1.Программный материал для этапа начальной подготовки НП-1 года.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История возникновения и развития художественной гимнастики

Порядок и содержание работы спортивной школы. Физическая культура и спорт в России. Краткий исторический обзор развития художественной гимнастики как вида спорта. Характеристика современного состояния художественной гимнастики. Особенности художественной гимнастики. Крупнейшие международные соревнования. Массовые международные соревнования юных гимнасток.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение гимнастки

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности во время занятий и соревнований.

Тренировочная форма гимнасток. Предметы. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Краткая характеристика техники художественной гимнастики

Понятие о технике художественной гимнастики. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Технико-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники художественной гимнастики.

1.5. Основные положения правил соревнований по художественной гимнастике

Правила соревнований. Виды соревнований по виду спорта. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в виде спорта.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на растягивание и расслабление; сжатия, пружины, дуги, круги, восьмерки, махи и взмахи, наклоны и скручивания.

Волны и движения корпусом: вперед, обратная, боковая

Прыжки.

Повороты и равновесия.

Различные комплексы и комбинации упражнений

2.3.Техническая подготовка

Базовая техническая подготовка.

Упражнения на овладение навыками правильной осанки.

Упражнения для правильной постановки ног и рук.

Маховые упражнения. Круговые упражнения. Пружинящие упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.

Специальная техническая.

Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, пружинящий, двойной (приставной), скрестный, скользящий, перекатный, широкий, галопа, польки, вальса.

Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.

Наклоны.

Стоя: вперед, в стороны (на двух ногах, на одной ноге), назад (на двух ногах, на одной ноге). На коленях.

Подскоки и прыжки.

С двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 градусов до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.

С двух ног после отскока: прыжок со сменой ног в III позиции.

В позе приседа: олень, кольцом.

Толчком одной с места: прыжок махом (в сторону, назад).

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.

Подбивной в кольцо.

Упражнения в равновесии: стойка на носках, в полуприседе, в стойке на левой, на правой, в полуприседе на левой, на правой, переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие.

Волны: руками вертикальные и горизонтальные, одновременные, боковая волна, боковой целостный взмах.

Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов, разноименные от 180 до 360 градусов, кувырок назад, кувырок боком, длинный кувырок.

Стойки: на лопатках, на гуди, махом на две и на одну руку.

Упражнения с мячом: махи (во всех направлениях), круги (большие, средние);

- передача: около шеи и туловища, над головой и под ногами;

-отбивы: однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела;

- броски и ловля: низкие (до 1 м) двумя руками, средние (до 2 м) двумя и одной рукой, высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди;

- перекаты: на полу, по телу.

Упражнения со скакалкой - качание, махи: двумя руками, одной рукой;

- круги скакалкой: два конца скакалкой в двух руках, скакалка сложена вдвое, один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой;

- вращение скакалки: вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед-назад;

- броски и ловля: вдвое, вчетверо сложенной скакалки, одной рукой прямую скакалку, двумя руками из основного хвата, отбивание и развивание вокруг тела;

- передача около отдельных частей тела;

- «мельницы»: в лицевой плоскости, поперечная, горизонтальная.

Упражнения с обручем – махи: одной и двумя руками во всех направлениях;

- круги одной и двумя руками вверху и внизу;

- вращения одной рукой вокруг туловища (талии);

- перекаты по полу в различных направлениях;

- броски и ловля: одной рукой вверх после маха или круга, одной рукой вперед;

- вертушки однократные и многократные, с вращением;

- пролезание в обруч: обруч в руках, обруч катится;

- передача из одной руки в другую (в различных положениях).

2.4.Тактическая подготовка

Индивидуальная – составление индивидуальной программы подготовки для каждой гимнастки, распределение сил, тактика поведения.

Групповая – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.

Командная – формирование команды, определение командных и личных задач, определение лидера.

2.5.Музыкально-двигательная подготовка

Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение характера музыки через движение, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры, танцы музыкально-двигательные задания, классический экзерсис.

Композиционно-исполнительская подготовка

Подбор элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

Основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами.

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

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

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

2.6.Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

На этапе начальной подготовки особое значение имеет планирование и контроль, которые являются основой организации и управления тренировочным процессом. Обучение здесь выражено наиболее полно и ярко. Оно подчиняется логике периодизации тренировки с выделением специально-подготовительного, предсоревновательного и соревновательного этапов.

Большинство соревнований проводятся на местном уровне. Они могут приурочиваться к памятным или социально важным датам. Календарь мероприятий включает открытые уроки, контрольные тестирования по

основным показателям технической и физической подготовленности, показательные выступления, и т.д.

2.7. Медицинское обследование

Прохождение медобследования в поликлинике.

4.1.2. Программный материал для этапа начальной подготовки НП-2 года.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История возникновения и развития художественной гимнастики

Порядок и содержание работы спортивной школы. Физическая культура и спорт в России. Краткий исторический обзор развития художественной гимнастики как вида спорта. Характеристика современного состояния вида спорта. Особенности художественной гимнастики. Крупнейшие международные соревнования. Массовые международные соревнования юных гимнасток.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение гимнасток.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности во время занятий и соревнований.

Тренировочная форма гимнасток. Предметы. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Краткая характеристика техники художественной гимнастики

Понятие о технике вида спора. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Технико-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники художественной гимнастики.

1.5. Основные положения правил соревнований по художественной гимнастике

Правила соревнований. Виды соревнований по виду спорта. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в художественной гимнастике.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на растягивание и расслабление; сжатия, пружины, дуги, круги, восьмерки, махи и взмахи, наклоны и скручивания.

Волны и движения корпусом: вперед, обратная, боковая

Прыжки.

Повороты и равновесия.

Различные комплексы и комбинации упражнений

2.3.Техническая подготовка

Беспредметная – обучение технике упражнений без предмета. Предметная – обучение технике упражнений с предметами.

Хореографическая – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев.

Пластическая – развитие целостного слитного выполнения упражнений, навыка «отстающего» характера движений, «текучей» формы.

2.4.Тактическая подготовка

Индивидуальная – составление индивидуальной программы подготовки для каждой гимнастки, распределение сил, тактика поведения.

Групповая – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.

Командная – формирование команды, определение командных и личных задач, определение лидера.

2.5. Музыкально-двигательная подготовка

Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение характера музыки через движение, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры, танцы музыкально-двигательные задания, классический экзерсис.

Композиционно-исполнительская подготовка

Подбор элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

Основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами.

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

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

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

Основы музыкальной грамоты

Значение музыкального сопровождения в художественной гимнастике.

Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, кресчендо, деминуэндо, стаккато, легато); размер,

метр, трактовка, ритм; определение на слух музыкального размера по метрическому акценту.

Содержание музыки. Строение музыкальной фразы. Музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений для составления произвольных композиций.

2.6.Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

На этапе начальной подготовки особое значение имеет планирование и контроль, которые являются основой организации и управления тренировочным процессом. Обучение здесь выражено наиболее полно и ярко. Оно подчиняется логике периодизации тренировки с выделением специально-подготовительного, предсоревновательного и соревновательного этапов.

Большинство соревнований проводятся на местном уровне. Они могут приурочиваться к памятным или социально важным датам. Календарь мероприятий включает открытые уроки, контрольные тестирования по основным показателям технической и физической подготовленности, показательные выступления, и т.д.

2.7. Медицинское обследование

Прохождение медобследования в поликлинике.

4.1.3.Программный материал для этапа начальной подготовки НП-3 года.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История возникновения и развития художественной гимнастики

Порядок и содержание работы спортивной школы. Физическая культура и спорт в России. Краткий исторический обзор развития художественной гимнастики как вида спорта. Характеристика современного состояния вида спорта. Особенности художественной гимнастики. Крупнейшие международные соревнования. Массовые международные соревнования юных гимнасток.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение гимнасток

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности во время занятий и соревнований.

Тренировочная форма гимнасток. Предметы. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Краткая характеристика техники художественной гимнастики

Понятие о технике художественной гимнастики. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Технико-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники вида спорта.

1.5. Основные положения правил соревнований по художественной гимнастике

Правила соревнований. Виды соревнований по художественной гимнастике. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в художественной гимнастике.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на растягивание и расслабление; сжатия, пружины, дуги, круги, восьмерки, махи и взмахи, наклоны и скручивания.

Волны и движения корпусом: вперед, обратная, боковая

Прыжки.

Повороты и равновесия.

Различные комплексы и комбинации упражнений

2.3.Техническая подготовка

Беспредметная – обучение технике упражнений без предмета. Предметная – обучение технике упражнений с предметами.

Хореографическая – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев.

Пластическая – развитие целостного слитного выполнения упражнений, навыка «отстающего» характера движений, «текучей» формы.

2.4.Тактическая подготовка

Индивидуальная – составление индивидуальной программы подготовки для каждой гимнастки, распределение сил, тактика поведения.

Групповая – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.

Командная – формирование команды, определение командных и личных задач, определение лидера.

2.5. Музыкально-двигательная подготовка

Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение характера музыки через движение, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры, танцы музыкально-двигательные задания, классический экзерсис.

Композиционно-исполнительская подготовка

Подбор элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

Основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами.

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

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

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

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

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

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

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

Основы музыкальной грамоты

Значение музыкального сопровождения в художественной гимнастике.

Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, кресчендо, деминуэндо, стаккато, легато); размер, метр, трактовка, ритм; определение на слух музыкального размера по метрическому акценту.

Содержание музыки. Строение музыкальной фразы. Музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений для составления произвольных композиций.

2.6.Контрольные упражнения и соревнования.

Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

На этапе начальной подготовки особое значение имеет планирование и контроль, которые являются основой организации и управления тренировочным процессом. Обучение здесь выражено наиболее полно и ярко. Оно подчиняется логике периодизации тренировки с выделением специально-подготовительного, предсоревновательного и соревновательного этапов.

Большинство соревнований проводятся на местном уровне. Они могут приурочиваться к памятным или социально важным датам. Календарь мероприятий включает открытые уроки, контрольные тестирования по основным показателям технической и физической подготовленности, показательные выступления, и т.д.

2.7. Медицинское обследование

Прохождение медобследования в поликлинике.

4.1.4.Программный материал для учебно-тренировочного этапа УТ-1 года.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики в России и за рубежом

Этапы развития художественной гимнастики в России и в своем регионе. Команды-лидеры, проведение соревнований.

Итоги выступления российских гимнасток на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития вида спорта. Всероссийская федерация художественной гимнастики.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по виду спорта. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по художественной гимнастике.

1.4. Планирование спортивной тренировки

Планирование учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. Основы техники и тактики художественной гимнастики

Особенности техники упражнений вида спорта (целостность, динамичность, танцевальность, слитность).

Структура специфических элементов художественной гимнастики (волны, взмахи). Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и композиций программы соревнований в целом.

Профилирующие упражнения (равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения).

Установка к предстоящим соревнованиям. Разбор ошибок и положительных сторон выступления гимнасток на соревнованиях.

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Методические приемы обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

1.6. Правила соревнований по художественной гимнастике

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

II. Практическая подготовка

2.1.-2.2. Общая и специальная физическая подготовка

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных гимнасток при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода.

2.3. Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности.

2.4. Музыкально-двигательная подготовка

Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение характера музыки через движение, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры, танцы музыкально-двигательные задания, классический экзерсис.

Композиционно-исполнительская подготовка

Подбор элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

Основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами.

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

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

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

Основы музыкальной грамоты

Значение музыкального сопровождения в художественной гимнастике.

Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, кресчендо, деминуэндо, стаккато, легато); размер, метр, трактовка, ритм; определение на слух музыкального размера по метрическому акценту.

Содержание музыки. Строение музыкальной фразы. Музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений для составления произвольных композиций.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в контрольных, отборочных, основных соревнованиях по виду спорта в своей возрастной группе.

2.6. Углубленное медицинское обследование

Прохождение медобследования в медицинском учреждении.

2.7. Восстановительные мероприятия

Восстановительные тренировочные сборы в каникулярный период. Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.

4.1.5.Программный материал для учебно-тренировочного этапа УТ-2 года.

1. Теоретическая подготовка

1.1.Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики в России и за рубежом

Этапы развития вида спорта в России и в своем регионе. Команды-лидеры, проведение соревнований.

Итоги выступления российских гимнасток на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития вида спорта. Всероссийская федерация художественной гимнастики.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по художественной гимнастике. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

1.3.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по виду спорта.

1.4. Планирование спортивной тренировки

Планирование учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. Основы техники и тактики художественной гимнастики

Особенности техники упражнений вида спорта (целостность, динамичность, танцевальность, слитность).

Структура специфических элементов (волны, взмахи). Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и композиций программы соревнований в целом.

Профилирующие упражнения (равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения).

Установка к предстоящим соревнованиям. Разбор ошибок и положительных сторон выступления гимнасток на соревнованиях.

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Методические приемы обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

1.6. Правила соревнований по художественной гимнастике

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

II. Практическая подготовка

2.1.-2.2. Общая и специальная физическая подготовка

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных гимнасток при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода.

2.3. Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности.

2.4. Музыкально-двигательная подготовка

Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение характера музыки через движение, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры, танцы музыкально-двигательные задания, классический экзерсис.

Композиционно-исполнительская подготовка

Подбор элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

Основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами.

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

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях

с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

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

Основы музыкальной грамоты

Значение музыкального сопровождения в художественной гимнастике.

Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, кресчендо, деминуэндо, стаккато, легато); размер, метр, трактовка, ритм; определение на слух музыкального размера по метрическому акценту.

Содержание музыки. Строение музыкальной фразы. Музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений для составления произвольных композиций. ознакомление с произведениями крупной формы.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в контрольных, отборочных, основных соревнованиях в своей возрастной группе.

2.6. Углубленное медицинское обследование

Прохождение медобследования в медицинском учреждении.

2.7. Восстановительные мероприятия

Восстановительные тренировочные сборы в каникулярный период. Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.

4.1.6.Программный материал для учебно-тренировочного этапа УТ-3 года.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Перспективы подготовки гимнасток

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки гимнасток.

1.2. Основы техники и тактики художественной гимнастики

Особенности техники упражнений (целостность, динамичность, танцевальность, слитность).

Структура специфических элементов (волны, взмахи). Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и композиций программы соревнований в целом.

Профилирующие упражнения (равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения).

Установка к предстоящим соревнованиям. Разбор ошибок и положительных сторон выступления гимнасток на соревнованиях.

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Методические приемы обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в художественной гимнастике

Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки гимнасток. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность гимнасток.

1.5. Правила соревнований по художественной гимнастике

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к составлению соревновательной программы. Ожидаемые баллы победителя. Оборудование площадки. Определение ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена занимающихся. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

2. Практическая подготовка

2.1.-2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

Для развития специальной физической подготовки применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также соревновательный метод.

2.3. Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки является достижение автоматизма выполнения специальных физических упражнений, совершенствование координационных действий.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов.

Тренировка базовых качеств гимнасток: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этом этапе гимнастки совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы гимнастка могла реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники художественной гимнастики.

Все более значительная роль в совершенствовании техники отводится соревновательному методу.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этого этапа должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

2.4. Музыкально-двигательная подготовка

Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение характера музыки через движение, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры, танцы музыкально-двигательные задания, классический экзерсис.

Композиционно-исполнительская подготовка

Подбор элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-

показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

Основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами.

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

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

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

Основы музыкальной грамоты

Значение музыкального сопровождения в художественной гимнастике.

Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, кресчендо, деминуэндо, стаккато, легато); размер, метр, трактовка, ритм; определение на слух музыкального размера по метрическому акценту.

Содержание музыки. Строение музыкальной фразы. Музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений для составления произвольных композиций. ознакомление с произведениями крупной формы.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в контрольных, отборочных, основных соревнованиях по художественной гимнастике в своей возрастной группе.

2.6. Углубленное медицинское обследование

Прохождение медобследования в медицинском учреждении.

2.7. Восстановительные мероприятия

Восстановительные тренировочные сборы в каникулярный период. Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.

4.1.7.Программный материал для учебно-тренировочного этапа УТ-4 года.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Перспективы подготовки гимнасток

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки гимнасток.

1.2. Основы техники и тактики художественной гимнастики

Особенности техники упражнений (целостность, динамичность, танцевальность, слитность).

Структура специфических элементов (волны, взмахи). Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и композиций программы соревнований в целом.

Профилирующие упражнения (равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения).

Установка к предстоящим соревнованиям. Разбор ошибок и положительных сторон выступления гимнасток на соревнованиях.

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Методические приемы обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в художественной гимнастике

Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки гимнасток. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика

индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность гимнастки.

1.5. Правила соревнований по художественной гимнастике

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к составлению соревновательной программы. Ожидаемые баллы победителя. Оборудование площадки. Определение ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена занимающихся. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

2. Практическая подготовка

2.1.-2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

Для развития специальной физической подготовки применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также соревновательный метод.

2.3. Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки является достижение автоматизма выполнения специальных физических упражнений, совершенствование координационных действий.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов.

Тренировка базовых качеств гимнасток: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этом этапе спортсменки совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решают двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы гимнастка могла реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности.

На данном этапе подготовки происходит дальнейшее изучение и совершенствование техники художественной гимнастики.

Все более значительная роль в совершенствовании техники отводится соревновательному методу.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этого этапа должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

2.4. Музыкально-двигательная подготовка

Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение характера музыки через движение, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры, танцы музыкально-двигательные задания, классический экзерсис.

Композиционно-исполнительская подготовка

Подбор элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

Основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами.

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

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

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

Основы музыкальной грамоты

Значение музыкального сопровождения в художественной гимнастике.

Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, кресчендо, деминуэндо, стаккато, легато); размер, метр, трактовка, ритм; определение на слух музыкального размера по метрическому акценту.

Содержание музыки. Строение музыкальной фразы. Музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений для составления произвольных композиций, ознакомление с произведениями крупной формы.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в контрольных, отборочных, основных соревнованиях по художественной гимнастике в своей возрастной группе.

2.6. Углубленное медицинское обследование

Прохождение медобследования в медицинском учреждении.

2.7. Восстановительные мероприятия

Восстановительные тренировочные сборы в каникулярный период. Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.

4.1.8.Программный материал для учебно-тренировочного этапа 5-года.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Перспективы подготовки гимнасток

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки гимнасток.

1.2. Основы техники и тактики художественной гимнастики

Особенности техники упражнений (целостность, динамичность, танцевальность, слитность).

Структура специфических элементов (волны, взмахи). Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и композиций программы соревнований в целом.

Профилирующие упражнения (равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения).

Установка к предстоящим соревнованиям. Разбор ошибок и положительных сторон выступления гимнасток на соревнованиях.

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Методические приемы обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в художественной гимнастике

Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической,

технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки гимнасток. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность гимнастки.

1.5. Правила соревнований по художественной гимнастике

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к составлению соревновательной программы. Ожидаемые баллы победителя. Оборудование площадки. Определение ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена занимающихся. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

2. Практическая подготовка

2.1.-2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

Для развития специальной физической подготовки применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также соревновательный метод.

2.3. Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки является достижение автоматизма выполнения специальных физических упражнений, совершенствование координационных действий.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов.

Тренировка базовых качеств гимнасток: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этом этапе спортсменки совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решают двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы гимнастка могла реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности.

На данном этапе подготовки происходит глубокое изучение и совершенствование техники.

Все более значительная роль в совершенствовании техники отводится соревновательному методу.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этого этапа должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

2.4. Музыкально-двигательная подготовка

Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение характера музыки через движение, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры, танцы музыкально-двигательные задания, классический экзерсис.

Композиционно-исполнительская подготовка

Подбор элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

Основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами.

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

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

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

Основы музыкальной грамоты

Значение музыкального сопровождения.

Основы музыкальной грамоты:

музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, кресчендо, деминуэндо, стаккато, легато);

размер, метр, трактовка, ритм;

определение на слух музыкального размера по метрическому акценту.

Содержание музыки. Строение музыкальной фразы. Музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений для составления произвольных композиций, ознакомление с произведениями крупной формы.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в контрольных, отборочных, основных соревнованиях в своей возрастной группе.

2.6. Углубленное медицинское обследование

Прохождение медобследования в медицинском учреждении.

2.7. Восстановительные мероприятия

Восстановительные тренировочные сборы в каникулярный период. Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Учебно-тематический план указан в таблице 17.

Учебно-тематический план

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание

Этап начальной подготовки	НП-1	312 ч			
	НП-2, НП -3	416 ч			
	Теоретическая подготовка	НП-1	НП-2, НП -3		
		3	4		
	История возникновения вида спорта и его развитие	0,3	0,4	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,3	0,4	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание организма	0,3	0,4	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
			0,4	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом , водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0,3	0,4	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам вида спорта.	0,6	0,8	Сентябрь-июль, август	Понятие о тактических элементах вида спорта. Теоретические знания по тактике их выполнения. Психологический настрой их выполнения.
	Тактическая подготовка	6	8		

	Психологическая подготовка	3	4				
	Режим дня и питание обучающихся	0,3	0,4			Сентябрь, ноябрь, март. июнь, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,3	0,4			ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Общая физическая подготовка	109	146			Сентябрь-июль, август	Понятийность. Классификация упражнений. Основа техники упражнений.
	Специальная физическая подготовка	60	79			Сентябрь-июль, август	Понятийность. Классификация упражнений. Основа техники упражнений
	Техническая подготовка	78	104			Сентябрь-июль, август	Понятийность. Классификация упражнений. Техника выполнения упражнений. Основа техники упражнений
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТ-1, УТ-2	624					
	УТ-3	728					
	УТ-4	832					
	УТ-5	936					
	Теоретическая подготовка	УТ-1,2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
		6	7	8	9		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	1	1	1	Сентябрь,ноябрь, декабрь, февраль, апрель, май,	Физическая культура как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

						июль	
	История возникновения олимпийского движения	1	1	1	1	Октябрь, декабрь, февраль, март, апрель	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	1	1	2	2	Ноябрь, декабрь, февраль , март, май, июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	2	2	2	2	Сентябрь, октябрь, декабрь, февраль, апрель май. июнь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	0,5	1	1	1	октябрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	0,5	1	2	2	декабрь-май, август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы **технической** подготовки. Основы техники	312	364	416	468	Сентябрь-июль, август	Понятийность. Спортивная техника. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	спорта						Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	6	7	8	9	сентябрь – июль, август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Теоретические основы **тактической** подготовки. Основы тактики спорта	13	15	17	19	Сентябрь-июль, август	Понятийность. Спортивная тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной тактики в достижении высокого спортивного результата.
	Общая физическая подготовка	44	51	58	66	Сентябрь-июль, август	Понятийность. Общая физическая подготовка. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рационального применения упражнений
	Специальная физическая подготовка	112	131	150	168	Сентябрь-июль, август	Понятийность. Спортивная тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рационального применения упражнений в достижении высокого спортивного результата.

5.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

В МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляет обучение по виду спорта «Художественная гимнастика» по дисциплинам – булавы, лента, мяч, скакалка, обруч, многоборье, групповое упражнение, многоборье – командные соревнования, групповое упражнение - многоборье в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Художественная гимнастика – это вид спорта, который заключается в выполнении различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом под музыку. Упражнения выполняются на

ковре, площадь которого 13х13 метров. Продолжительность упражнения составляет 90 секунд.

Упражнения с **булавами** представляют собой манипуляции двумя предметами. Работая одной или двумя руками, гимнастка выполняет различные круги, махи, «мельницы», броски, перекаты булав по площадке или по своему телу, броски булав с заданными направлениями и плоскостями вращений, и последующей ловлей их в определенных позах, в которые спортсменка приходит через повороты, прыжки с поворотами, различные кувырки и другие сложные движения. Булава представляет собой деревянный или пластиковый предмет удлиненной 21 бутылочной формы с утолщением на конце, необходимым для удобного удерживания. Длина булавы 40-55 см, вес 400-550 г

Упражнения с **лентой** делятся на махи и круги, змейки, спирали, «восьмерки» и броски. Вначале эти упражнения изучаются на месте, затем в различных стойках, на шагах, беге, прыжках, в сочетании с танцевальными движениями.

В гимнастике пользуются в основном резиновыми **мячами** двух размеров: средний мяч — диаметром 15—18 см, большой мяч — диаметром не менее 20 см. На соревнованиях пользуются мячом диаметром 18—20 см и весом 400 17 граммов. Техника владения мячом основывается на использовании силы тяжести, центробежных и инерционных сил, возникающих при движении мяча. Круглая форма и вращающееся движение мяча определяют округлость и мягкость сопровождающих движений гимнастки, также слитность и плавность переходов от элемента к элементу. Все упражнения с мячом предполагают движения руки и тела гимнастки по маховой дуге. Мяч должен свободно лежать на ладони или двигаться в контакте с гимнасткой, его нельзя захватывать пальцами. Движение мяча по той или иной части тела гимнастки сопровождается согласованным мышечным импульсом. Целостность и текучесть движений поддерживается согласованным перемещением центра тяжести тела гимнастки (при помощи пружинных движений, приседаний, подтягиваний и т. д.) и движениями мяча.

Упражнения со **скакалкой** делятся на группы: вращение скакалки (вперед, назад, в сторону); вращение скакалки скрестно (петлей вперед и назад); махи и круги скакалкой (в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях); переводы скакалки из одной плоскости в другую; броски.

Упражнения с **обручем** – по технике движения предмета упражнения с обручем делятся на повороты, махи, круги, «Восьмерки», перекаты, вращения, прыжки в обруч и через него, броски и ловля. Сложными являются те же элементы с двумя обручами. Размер (диаметр) обруча нужно определять по тазобедренной косточке. Внутренний диаметр обруча для взрослых гимнасток составляет от 80 до 90 см. Минимально возможный размер – 55 см. Минимальный вес обруча у гимнастки выступающей по программе КМС и МС – 300 грамм.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» (раздел V ФССП) относятся:

- реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана по виду спорта «эстетическая гимнастика»;

-для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

-возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

6.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «художественной гимнастике».

МБУ ДО СШ «Триумф» обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки иным условиям. (п. 12 главыVI ФССП)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП)

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально- техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают

(в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в спортивной школе и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесёнными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н(зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554));

- обеспечить оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечить спортивной экипировкой;
- обеспечить обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
-обеспечитьобучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечить соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указаны в таблицах 17, 18, 19.

В таблицах с оборудованием указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 17

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (12х2м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	3
7.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
8.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
9.	Музыкальный центр	штук	1
			на тренера
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20

12.	Мяч набивной (медицинбол (от 1 до 5 кг)	комплект	3
13.	Мяч волейбольный	штук	2
14.	Насос универсальный	штук	1
15.	Обруч гимнастический	штук	12
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Пианино	штук	1
18.	Пылесос бытовой	штук	1
19.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	5
23.	Станок хореографический	комплект	1
24.	Стенка гимнастическая	штук	12
25.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
26.	Тренажёр универсальный малогабаритный	штук	1

Таблица 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	**Наименование**	**Единица измерения**	**Расчетная единица**	**Этапы спортивной подготовки**			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	**срок эксплуатации**	**количество**	**срок эксплуатации**
1	Балансировочная подушка	**штук**	**на обучающегося**	-	-	**1**	**12**
2	Булава гимнастическая	**пар**	**на обучающегося**	-	-	**1**	**24**
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	**штук**	**на обучающегося**	-	-	**2**	**12**
4	Мяч для художественной гимнастики	**штук**	**на обучающегося**	-	-	**1**	**24**
5	Обмотка для предметов	**штук**	**на обучающегося**	-	-	**3**	**1**
6	Обруч гимнастический	**штук**	**на обучающегося**	-	-	**2**	**12**
7	Палка (трость)	**штук**	**на обучающегося**	-	-	**1**	**12**
8	Резина для растяжки	**штук**	**на обучающегося**	-	-	**1**	**12**
9	Скакалка гимнастическая	**штук**	**на обучающегося**	-	-	**2**	**12**
10	Чехол для булав	**штук**	**на обучающегося**	-	-	**1**	**12**
11	Чехол для костюма	**штук**	**на обучающегося**	-	-	**1**	**12**
12	Чехол для мяча	**штук**	**на**	-	-	**1**	**12**

			обучающегося				
13	Чехол для обруча	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	**1**	**12**
14	Чехол для палки (трости)	**пар**	**на обучающегося**	**-**	**-**	**1**	**12**

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	**Наименование**	**Единица измерения**	**Расчетная единица**	**Этапы спортивной подготовки**			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	**срок эксплуатации**	**количество**	**срок эксплуатации**
1	Бинт эластичный	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	1
2	Гетры	**пар**	**на обучающегося**	**1**	**1**	1	1
3	Голеностопный фиксатор	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	1
4	Кепка солнцезащитная	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	2
5	Костюм ветрозащитный	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	-	-
6	Костюм спортивный тренировочный	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	2
7	Костюм для выступлений	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	2	1
8	Костюм спортивный парадный	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	2
9	Костюм тренировочный «сауна»	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	1
10	Кроссовки для улицы	**пар**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	1
11	Купальник	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	2	1
12	Куртка утепленная	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	-	-
13	Носки	**пар**	**на обучающегося**	**-**	**-**	2	1
14	Носки утепленные	**пар**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	1
15	Полотенце	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	1
16	Полутапочки (получешки)	**пар**	**на обучающегося**	**-**	**-**	6	1
17	Рюкзак спортивный	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	1
18	Сумка спортивная	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	1
19	Тапки для зала	**пар**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	1
20	Футболка (короткий рукав)	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	2	1
21	Шапка спортивная	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	2
22	Шорты спортивные	**штук**	**на обучающегося**	**-**	**-**	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность МБУ ДО СШ «Триумф» педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ ДО СШ «Триумф» (с учетом подпункта 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21апреля 2022 № 237н, (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Триумф» заключается в систематическом повышении квалификации.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года, проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. Срок повышения квалификации менять нельзя.(ст. 47 ФЗ т 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»)

Работники направляются МБУ ДО СШ «Триумф» на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в МБУ ДО СШ «Триумф» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на

основании приказа руководителя МБУ ДО СШ «Триумф». (п. 24 Приказа № 999)

Укомплектованность организации педагогическими работниками, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 20.

Таблица 20

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий организацию Программы)		2
	Инструктор-методист		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по художественной гимнастике	НП	1
	Педагог-организатор		1
Иные специалисты	Уборщик служебных помещений		1

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-образовательные ресурсы.

Учебные:

-программа подготовки гимнасток -

Всероссийская федерация **художественной гимнастики** официальный сайт.

Дидактические:

Видеозаписи соревнований:

Всероссийская федерация **художественной гимнастики**,

Контрольные и контрольно-измерительные:

-контрольные нормативы;

-контрольно-переводные нормативы;

-вопросы, не связанным с физическими нагрузками.

Учебно-методические ресурсы.

Методические пособия:

1. Каспарова Л.К. Воспитание мягкости, плавности, слитности и выразительности движений в процессе занятий гимнастикой // Казахский государственный институт физической культуры: Мат. XX юбилейной науч. конф. – Алма-Ата, 2017. – С. 64-66.

2. Международные правила проведения соревнований по художественной гимнастике. – Хельсинки: Финская Ассоциация гимнастики и фитнеса, 2017– 20 с.

3. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль, Академия развития, Академия Холдинг,2016

4. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №8. – С. 48-51.

5. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях: Учеб. пособ. – М., 2017. – 71 с.

6. Правила соревнований по художественной гимнастике. – М., 2015. – 32 с.

7. Рипа М.Д. О развитии массовой гимнастики // Физическая культура в школе. – 2016. – № 7. – С. 46-47.

8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М.: Просвещение,2015

9. Художественная гимнастика: Учеб. для тренеров, препод. и студ. ин-тов физич. культуры / Под ред. Л.А.Карпенко. – М.: ВФХГ, 2016. – 482 с.

Перечень аудиовизуальных средств.

1. USB – накопитель – с выступлениями спортсменов сборных команд Краснодарского края и других регионов с Первенств, Чемпионатов, Кубков России и т.д.

2. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России и т.д.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. www.sport.cap.ru
4. www.gimnast.cap.ru
5. http://lipsport.ru
6. http://lipetskregionsport.ru
7. http://ducsh1.ru

On-line-курс «Антидопинг». (Электронный ресурс). URL: https:rusada.ru/education/online-training/

Приложение 1

Инструкции по технике безопасности при УТЗ по художественной гимнастике.

Требования по спортивной форме:

Гимнасткам необходимо заниматься в гимнастических купальниках, облегающих футболках и шортах (лосинах). На ноги одевается специальная обувь – гимнастические тапочки, белые носочки.

Помещение для тренировок должно быть оборудовано мягким покрытием, матами, должно иметь электрическую розетку для подключения видео аппаратуры. Для просмотра видеоматериалов может использоваться любая переносная аппаратура.

Общие требования безопасности. Соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-преподавательского состава, планово-расчетных показателей количества обучающихся и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

К занятиям по виду спорта допускаются дети с 6 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. По профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в СШ правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал для занятий художественной гимнастикой, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

На занятиях художественной гимнастикой возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов. Значительные статические мышечные усилия. Нервно-эмоциональное напряжение, недостатки общей и специальной физической подготовки. Для занятий художественной гимнастикой обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя МБУ ДО СШ «Триумф». В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему.

К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в СШ. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий.

Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж. Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

Спортивный зал открывается за 15 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на ковровые покрытия, которые должны быть ровными, чистыми без разрывов. Освещение зала должно быть не менее 200 люкс, температура – не менее 15-17° С, влажность – не более 30-40%, скорость движения воздуха 0,5 м/сек; – все обучающиеся, допущенные к учебно-тренировочному занятию, должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь). За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу учебно-тренировочных занятий отвечает тренер-преподаватель. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий. Занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию. Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся. **З**а 10-15 минут до тренировочного прогона обучающиеся должны проделать интенсивную разминку.

Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких спортивных качеств. Каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта меры безопасности (группировка и т.д.).

Особое внимание на занятиях художественной гимнастикой тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения.

На занятиях художественной гимнастикой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки

и т.п.). Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях. При несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно- связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации МБУ ДО СШ «Триумф», а также вызова медицинского работника и скорой помощи. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в СШ. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности.

Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия. После окончания учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала. Проветрить спортивный зал. По окончании занятий художественной гимнастикой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом. Проверить противопожарное состояние спортивного зала. Выключить свет.

Приложение 2

1. Сюжетные игры:

- «Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

- «Поезд» - стать в колонну, положив левую руку на плечо впереди стоящего. Ведущий – локомотив, остальные – вагончики. При движении правая рука описывает круги, ведущий говорит: «пуф-паф», а при сигнале «ту-туу» поезд останавливается.

- «Ветер и листья» - одна из девочек дует, как ветер, остальные бегают по площадке, как разгоняемые ветром листья. При прекращении ветра дети приседают.

- «Кто быстрее попадет в домик?» - дети распределяются в «домиках» (разноцветных обручах, лежащих на полу). По сигналу они разбегаются по всему залу, а при следующем сигнале должны быстро занять «домик».

- «Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

- «Резвые мышата» - ползание на коленях.

- «Ловля бабочек» - подскоки с имитацией ловли бабочек.

- «Котик идет» - игра проводится в двух вариантах. Основной сюжет: на одной стороне площадки кладут обруч для «котика», на другой – 5-6 обручей для «мышек». Мышки бегают на четвереньках, скачут и танцуют. По сигналу «котик» выбегает и догоняет «мышек». В первом варианте игры «мышки» бегут в свои обручи. Во втором – «мышки» замирают на местах, а «котик» смотрит, кто из детей первый шевельнется, того он и хватает.

- «Кума лиса, выходит». Девочка, играющая роль хозяйки, выходит и зовет цыплят: «Цып-цып-цып». Дети «цыплята» идут мягким шагом или высоким шагом с плавным движением рук и повторяют: «Кума лиса, выходи, выходи!». «Лиса» выбегает и догоняет «цыплят», а они бегут к хозяйке и выстраиваются в колонну сзади нее. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает одного «цыпленка».

2. Обучающие игры:

- «Мой веселый звонкий мяч». (Текст песенки: Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь, Желтый, красный, голубой, прыгать весело с тобой.) Дети стоят по кругу, в середине которого одна из девочек с разноцветным мячом. Она выполняет отбивы об пол. Девочки в такт ударам мяча с песенкой прыжками продвигаются внутрь круга.

- «Катание мяча». Дети становятся в две шеренги одна против другой и перекатывают друг другу мяч одной или двумя руками.

- «Идите ко мне». Тренер-преподаватель становится на расстоянии 10-12 метров от детей. При словах «идите ко мне» дети бегут к ней. Того, кто прибежал первым, тренер хвалит.

- «Пройти по мостику». Кладут 2-4 узкие длинные доски, дети стараются пройти, по ним не оступившись. Какая группа пройдет без ошибок?

- «Догоняй-ка». Дети бегают, догоняя друг друга.

- «Броски мяча» - для развития точности броска в цель одной или двумя руками. Ловля одной или двумя руками.

- «Иди прямо» - ходьба с небольшим грузом на голове (например, с мешочком с песком).

3. Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества:

- «Скачущий круг». Дети становятся в круг. В центре круга девочка держит двумя руками веревку, к концу которой привязан мешочек с песком. Девочка вращает веревку над полом, а другие девочки перепрыгивают через веревку, стараясь, чтобы она их не задела. Та, кого веревка все же заденет, становится в круг.

- «Веселые зайчата». Играющие становятся в две колоны. Перед каждой колонной маленькие предметы (палочки, мешочки). На некотором расстоянии от препятствия двое детей держат вертикально обручи. По сигналу стоящие впереди перескакивают через препятствие, бегут к обручу, пролезают через него, бегут обратно и, коснувшись руки первого в колонне, становятся в конец колонны.

- «Кто бросит точнее?». Дети строятся в две колонны. Перед каждой колонной стоят вдоль скамейки, а на расстоянии 1 метр от дальнего конца скамейки лежит обруч. В каждый обруч становится девочка. По сигналу первая в колоне с мячом в руках пробегает по скамейке. Добежав до конца скамейки, она бросает мяч девочке, стоящей в обруче, получает его обратно и бегом возвращается по скамейке. Отдает мяч следующей и сходит со скамейки.

4. Малые подвижные игры:

- «Мячи с поля!». Площадка делится на два поля, дети – на две команды. В каждом поле находятся мячи, число которых равно ⅓ от числа детей. По сигналу каждая команда старается освободить свое поле от мячей, бросая их на поле другой команды. Вариант: вместо полей – круг, дети располагаются в кругу и вне его.

- «Лови мяч». Одна команда по жребию получает мяч. Дети перекидывают его друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч.

- «Если нравится тебе».

Все участники свободно располагаются на площадке. Ведущий становится так, чтобы все его хорошо видели, запевает песню и показывает движения. Учащиеся подхватывают песню и повторяют движения за ведущим:

Если нравится тебе, То делай так
(2 щелчка пальцами над головой).
Если нравится тебе, То делай так
(2 щелчка пальцами над головой).
Если нравится тебе, То и другим ты покажи.
Если нравится тебе, То делай так
(2 щелчка пальцами над головой).

Далее все строки куплетов повторяются еще три раза, но движения заменяются другими: 2 хлопка в ладоши, затем два хлопка по коленям, потом два притопа ногами. Затем дети поют:

Если нравится тебе, То делай всё...

(Повторяют подряд одно за другим все движения: 2 щелчка, 2 хлопка в ладоши, 2 хлопка по коленям, 2 притопа ногами.)

Затем дети поют снова и повторяют все движения по порядку.

В заключение игры дети поют:

Если нравится тебе, То ты скажи: «Хо-ро-шо!».

Если нравится тебе, То ты скажи: «Хо-ро-шо!».

Если нравится тебе, То и другим ты покажи.

Если нравится тебе, То ты скажи: «Хо-ро-шо!».

5. Эстафетные игры:

- «Ведение мяча» (резинового или набивного). Одной рукой мяч катится по земле между стойками. Соревнуются колоннами. Варианты: ведение малого мяча палкой, ведение мяча отбивом, бег с набивным мячом.

- «Ты разносишь, я собираю». Участницы строятся в две колонны. Перед каждой колонной – круг, в котором лежат 3 мяча. На расстоянии 4-5 метра очерчиваются по три маленьких кружка. По сигналу первые бегут с мячами и кладут их в маленькие кружки (по одному). Возвращаясь, касаются руки следующего игрока, который должен собрать мячи в большой круг и передать эстафету следующему.

- «Эстафета с бросками мяча в стену». Дети становятся в две колонны на расстоянии 1-2 метра от стены. Первая девочка бросает мяч в стену и убегает в конец колонны. Вторая ловит мяч и снова бросает в стену.

Приложение 3

Годовой учебно-тренировочный план в по виду спорта «Художественная гимнастика»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап неачальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)							
		НП-1		НП-2, НП-3		УТ-1, УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
		Недельная нагрузка в часах											
		6		8		12		14		16		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		3		3	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24		12-24		5-10		5-10		5-10		5-10	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	109	35	146	35	44	7	51	7	58	7	66	7
2.	Специальная физическая подготовка	60	19	79	19	112	18	131	18	150	18	168	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	3	13	3	31	5	37	5	42	5	47	5
4.	Техническая подготовка	78	25	104	25	312	50	364	50	416	50	468	50
5.	Тактическая подготовка	6	2	8	2	13	2	15	2	17	2	19	2
6.	Теоретическая подготовка	3	1	4	1	6	1	7	1	8	1	9	1
7.	Психологическая подготовка	3	1	4	1	6	1	7	1	8	1	9	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	2	8	2	25	4	29	4	33	4	38	4
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	1	4	1	6	1	7	1	8	1	9	1
12.	Восстановительные мероприятия	3	1	4	1	6	1	7	1	8	1	9	1
13	Самостоятельная работа	31	10	42	10	63	10	73	10	83	10	94	10
Общее количество часов в год		312	100	416	100	624	100	728	100	832	100	936	100