

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 24 муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

Согласовано
Педагогическим советом
Протокол № ____ от «__» _____ 202__ г.

Утверждено
Директор МБУДО СШОР № 24 г. Сочи
_____ А.Г. Хатхе
«__» _____ 202__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика,
Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 984)

Срок реализации программы: 4 года

2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР № 24
муниципального образования
городской округ
город-курорт Сочи
Краснодарского края

А.Г. Хатхе
_____ 2023 г.

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

I. Общие положения

1.1. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года № 984.

1.2. Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1350.

1.3. Целью реализации 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.

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

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

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		Девочки	Мальчики	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	1

Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	6

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Спортивной школой для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап	Учебно-	Этап	Этап

		начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух учебно-		-	-

	мероприятия в каникулярный период	тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Минимальный объем соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки спортивной школой указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации

Таблица № 4

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

Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2	2	2

Сокращения, содержащиеся в таблице:

"женщины" - лица женского пола;

"мужчины" - лица мужского пола.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет		СС-1	СС-2 СС-3	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5-6	6-9	12-14		14-18		20	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	4	4	4	
1.	Общая физическая подготовка	110	125	146	62	58	75	31	37	29
2.	Специальная физическая подготовка	52	76	87	162	167	215	156	187	210
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	17	32	37	47	83	100	131
4.	Техническая подготовка	61	87	146	312	393	505	624	749	882
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	9	8	19	22	28	42	50	58
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	21	25	29
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	9	12	37	51	66	83	100	117
Общее количество часов в год		234	312	416	624	728	936	1040	1248	1456

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
первого года обучения
(минимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	52
Участие в спортивных соревнованиях		1							1		1		3
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	61
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1					1			1		1	4
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1					1		1		4
Итого	20	21	19	19	18	18	19	18	21	20	20	20	234

Таблица № 7

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
первого года обучения
(максимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	11	11	11	10	10	10	10	10	11	11	10	10	125
Специальная физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	76
Участие в спортивных соревнованиях			2						2		2		6
Техническая подготовка	7	8	7	7	7	7	7	7	8	7	8	7	87
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1		1		1		2		2		2	9
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3				3					3			9
Итого	28	27	26	24	26	24	23	25	27	30	27	25	312

Таблица № 8

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
свыше одного года обучения
(минимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	11	11	11	10	10	10	10	10	11	11	10	10	125
Специальная физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	76
Участие в спортивных соревнованиях			2						2		2		6
Техническая подготовка	7	8	7	7	7	7	7	7	8	7	8	7	87
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1		1		1		2		2		2	9
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3				3					3			9
Итого	28	27	26	24	26	24	23	25	27	30	27	25	312

Таблица № 9

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
свыше одного года обучения
(максимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
Специальная физическая подготовка	7	8	7	7	7	7	7	7	8	7	8	7	87
Участие в спортивных соревнованиях		4			4				4		4	1	17
Техническая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1		1		1		1		2		8
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3			3			3				3		12
Итого	37	39	32	34	36	31	35	31	37	31	41	32	416

Таблица № 10

Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа

**до 3 -х лет
(минимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	162
Участие в спортивных соревнованиях	5	5		5		5		5		5		2	32
Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	19
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Итого	55	53	49	53	48	54	50	55	50	55	50	52	624

Таблица № 11

**Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
до 3 -х лет
(максимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	58
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	167
Участие в спортивных соревнованиях	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Техническая подготовка	33	33	33	33	33	33	33	30	33	33	33	33	393
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	22
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10		1	10			10			10		10	51

Итого	68	57	57	67	57	57	64	53	57	67	57	67	728
--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

Таблица № 12

**Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
свыше 3 -х лет
(минимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	58
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	167
Участие в спортивных соревнованиях	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Техническая подготовка	33	33	33	33	33	33	33	30	33	33	33	33	393
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	22
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10		1	10			10			10		10	51
Итого	68	57	57	67	57	57	64	53	57	67	57	67	728

Таблица № 13

**Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
свыше 3 -х лет
(максимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	75
Специальная физическая подготовка	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	215
Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
Техническая подготовка	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	43	505
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	28

Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	66
Итого	76	79	79	79	77	78	78	79	77	79	77	79	936

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствование спортивного мастерства (минимально допустимое)

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	31
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	83
Техническая подготовка	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42
Инструкторская и судейская практика	5		5						5		5	1	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	83
Итого	89	86	89	86	84	86	84	85	90	85	90	86	1040

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствование спортивного мастерства (максимально допустимое)

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Специальная физическая подготовка	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	16	16	187

Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	10			10	10	10	10	100
Техническая подготовка	62	67	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	749
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Инструкторская и судейская практика	5			5				5			5		25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	10	10	10			10	10	10	10	100
Итого	110	110	106	110	104	105	89	85	104	110	105	110	1248

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план для этапа высшего спортивного мастерства

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	29
Специальная физическая подготовка	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	210
Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	131
Техническая подготовка	73	74	73	74	73	74	73	74	73	74	73	74	882
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	58
Инструкторская и судейская практика	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	29
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	9	10	9	10	10	10	9	10	10	10	117
Итого	122	122	121	122	119	122	122	123	119	122	120	122	1456

7. Календарный план воспитательной работы

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 17

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; 	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШОР на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШОР).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

9. Планы инструкторской и судейской практики

Лица, проходящие СП учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники выполнения элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в крае. На третьем году спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. В годовых планах учебно-тренировочных этапов: УТГ, ССМ и ВСМ определен объем инструкторской и судейской практики.

Таблица № 19

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, в том числе:

- медицинское обследование, в т.ч. углубленное медицинское обследование;
- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Ответственные специалисты МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии

медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «художественная гимнастика».

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в целях:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «художественная гимнастика» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию видом спорта художественная гимнастика (*углубленное медицинское обследование (УМО)*);

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (*дополнительные медицинские обследования*).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства - наиболее естественные и основные.

Эти средства включают:

- рациональное сочетание средств общей и специальной подготовки;

- варьирование и волнообразность нагрузок
- использование переключений, неспецифических упражнений в ходе занятия и в виде отдельных занятий
- рациональное построение общего режима жизни спортсмена;
- использование активного отдыха и расслабления.

В спортивной практике в последние годы большое распространение получили психологические методы и средства восстановления. С помощью психологических воздействий можно снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить состояние психической угнетенности, ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у спортсмена четкие установки на высокоэффективную реализацию тренировочных и соревновательных программ, а также повысить степень готовности функциональных систем организма к выполнению интенсивных физических нагрузок.

Среди методов, позволяющих защитить психику спортсмена от вредных воздействий и настроить ее на преодоление соревновательных трудностей, стрессовых состояний, относятся психотерапия, психопрофилактика, психогигиена и психомышечная тренировка (ПМТ).

К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, к психопрофилактике - психорегулирующая тренировка (индивидуальная или групповая), к психогигиене - разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций, ПМТ — одна из разновидностей широко распространенной аутогенной тренировки, которая является методом психотерапии, психопрофилактики и психогигиены.

В основу ПМТ положено четыре основных критерия:

1. Умение максимально расслаблять мышцы;
2. Способность максимально ярко, с предельной силой воображения не напрягаясь психически. Представлять содержание формул самовнушения;
3. Умение сохранять сосредоточение внимания на избранном объекте (части тела);
4. Умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами

Важнейшим условием успешной реализации психотерапии, психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических воздействий. Например, при воздействии на сердечно-сосудистую систему следует измерять артериальное давление, частоту сердечных сокращений, записывать электрокардиограмму; при воздействии на вегетативную регуляцию функций - проводить ортостатическую пробу, дермографию, кардиоинтервалографию. Желательно проводить анкетирование спортсменов для выяснения основных черт личности.

Наряду с педагогическими и психологическими средствами восстановления спортивной работоспособности в практике подготовки

спортсменов высокой квалификации широко используются медикобиологические средства, к которым относят физические факторы (гидро, бальнео, электро, свето и теплопроцедуры, массаж, аэроионизацию), рациональное питание, витаминизацию, использование некоторых природных растительных и фармакологических средств, правильно организованный суточный режим, климатические факторы и др.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи представлены в Таблице 20.

Таблица № 20

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм;

			перед спортивными соревнованиям и
--	--	--	--

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта "художественная гимнастика";
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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 "художественная гимнастика";
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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "художественная гимнастика";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые

для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица № 20

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	"Колечко" в положении 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.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
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 см.
2.2.	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, 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 не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, 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 более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "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.
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	"5" - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; "4" - касается пола при покачивании, ноги прямые; "3" - не достает до пола до 5-10 см; "2" - не достает до пола 10-20 см.
3.2.	Исходное положение - лежа на животе. Положение "прогнувшись".	балл	"5" - 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "4" - 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "3" - 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; "2" - 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
3.4.	Прыжки на двух ногах на	балл	"5" - выполнены 5 раз подряд, ритмично,

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

4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; "2" - все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	"5" - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "4" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "3" - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "2" - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис "углом" из вися на гимнастической стенке	балл	"5" - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; "4" - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; "3" - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; "2" - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Таблица № 21

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "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 переворота	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона,

	вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх		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 и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону

			переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для мальчиков			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедер 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедер 6-10 см; "2" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; "1" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	"5" - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более; "4" - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; "3" - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; "2" - расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см; "1" - расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см.
2.4.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	балл	"5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы; "3" - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45

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

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 - 4,5 - высокий;

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

Таблица № 22

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170

			градусов.
1.4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз.
1.5.	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с	балл	"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 20 с	балл	"5" - 36-37 раз "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с и более; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с; "2" - сохранение равновесия 2 с; "1" - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; "3" - амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; "2" - амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; "1" - амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; "3" - амплитуда 160-145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации

			положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для юниоров			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола 1-5 см; "3" - расстояние от пола 6-10 см спереди; "2" - расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены; "1" - расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.

2.3.	Упражнение "мост" из положения стоя или лежа	балл	"5" - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; "4" - небольшие отклонения от формы; "3" - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; "2" - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
2.4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	"5" - расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более; "4" - расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см; "3" - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; "2" - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; "1" - расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см.
2.5.	Упражнение "Складка-книжка" из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх - поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены: "5"- 12 раз; "4" - 11 раз; "3" - 10 раз; "2" - 9 раз; "1" - 8 раз.
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	"5" - 20 раза; "4" - 18 раз; "3" - 16 раз; "2" - 14 раз; "1" - 12 раз.
2.7.	В вися на шведской стенке - поднимание ног до угла 180 градусов 8 раз	балл	"5" - 6 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 2 раза выше горизонтали; "4" - 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; "3" - 4 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали; "2" - 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; "1" - 8 раз выше горизонтали.
2.8.	Из исходного положения лежа на животе - прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	"5" - 10 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; "4" - 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; "3" - 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; "2" - 7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; "1" - 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.9.	Равновесие стоя на одной ноге "ласточка", свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед - в стороны, удерживать 5 с	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед - в стороны; "4" - сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; "3" - сохранение равновесия 3-4 с, нога на

			<p>уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>"2" - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>"1" - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p>
2.10.	Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	<p>"5" - прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга; "4" - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга; "3" - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга; "2" - прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга; "1" - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.</p>
2.11.	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок	балл	<p>"5" - выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока; "4" - выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног "под себя"; "3" - выполняется слитно, но с потерей темпа, слабое отталкивание прямыми руками, полетная фаза не выраженная, постановка ног "под себя"; "2" - выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, слабое отталкивание прямыми руками, полетная фаза не выраженная, постановка ног "под себя"; "1" - выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног "под себя" в присед.</p>
2.12.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным	балл	<p>"5" - 38-39 раз; "4" - 36-37 раз; "3" - 34-35 раз; "2" - 31-33 раза; "1" - 29-30 раз.</p>

	вращением вперед за 20 с		
2.13.	Исходное положение стоя, булавы впереди, "мельница" булавами вперед за 10 с	балл	"5" - 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа; "4" - 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; "3" - 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками; "2" - 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; "1" - 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия.
2.14.	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	"5" - 9 бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа; "4" - 7 бросков без выхода их круга и перемещений; "3" - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска с выходом за границы круга.
2.15.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 - высокий;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 - средний;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9-0,0 - низкий уровень.

Таблица № 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "художественная гимнастика"

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом 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.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.3.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 15 раз; "4" - 14 раз; "3" - 13 раз; "2" - 12 раз; "1" - 10 раз.
1.4.	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
1.5.	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 дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	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 8 с; "4" - сохранение равновесия 7 с; "3" - сохранение равновесия 6 с; "2" - сохранение равновесия 5 с; "1" - сохранение равновесия 4 с.

1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	"5" - амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; "4" - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160-145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	"5" - переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; "4" - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; "3" - переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; "2" - переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; "1" - переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на "пассе", жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	"5" - 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3

			броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для мужчин			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см спереди; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди.
2.2.	Исходное положение - поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов.	балл	"5" - сед, угол в ногах 180 градусов, в наклоне спина прямая ноги выпрямлены, руки в стороны; "4" - не выполнение одного из критериев на "5" баллов, угол в ногах не менее 160 градусов; "3" - не выполнение двух критериев на "5" баллов, угол в ногах не менее 140 градусов.
2.3.	Подтягивание в висе на перекладине (или шведской стенке)	балл	"5" - 10 раз; "4" - 8 раз; "3" - 6 раз; "2" - 4 раза; "1" - 2 раза.
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	"5"-20 раза; "4" - 18 раз; "3"- 16 раз; "2" - 14 раз; "1" - 12 раз.
2.5.	В висе на шведской стенке - поднимание ног до угла 180 градусов	балл	"5" - 10 раз поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки; "4" - 7 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; "3" - 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; "2" - 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 7 раз выше горизонтали; "1" - 2 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 8 раз выше горизонтали.
2.6.	Исходное положение - сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м.	балл	"5" - преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа; "4" - преодоление 4 м каната; "3" - преодоление 3 м каната; "2" - преодоление 2 м каната; "1" - преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа.
2.7.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 20 с)	балл	"5" - 40 раз; "4" - 38-39 раз; "3" - 35-37 раз; "2" - 33-34 раза; "1" - 31- 32 раза.
2.8.	Сальто назад с места, толчком двумя ногами, стоя в квадрате 50х50 см	балл	"5" - четкая форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги без схождения с места; "4" - четкая форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком, не покидая пределы квадрата (касание линии стопой считается нахождением в квадрате);

			"3" - нечеткая, не фиксированная форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком за пределами квадрата (одной или двумя стопами); "2" - нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией квадрата); "1" - нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или без за пределы квадрата).
2.9.	Стоя в круге диаметром 1 м, бросок палки с последующим выполнением прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 360 градусов и ловля палки	балл	"5" - выполнение точного броска, прыжок без нарушения вертикального положения тела, приземление и ловля одной рукой, не выходя за пределы круга (в том числе касание стопами линии); "4" - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление и ловля одной рукой с небольшим смещением или дополнительными шагами в пределах круга (в том числе касание стопами линии); "3" - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с касанием рукой пола и ловля одной или двумя руками с небольшим смещением или дополнительными шагами за пределами круга; "2" - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и немедленным вставанием и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами; "1" - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами.
2.10.	Исходное положение - основная стойка. Жонглирование булавами одной рукой, не сходя с места. Выполнение с обеих рук.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более 1 шага.
2.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

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.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: - нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; - целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; - содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); - процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; - оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Содержание практических занятий

Физическая подготовка

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

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

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

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

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

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

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

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

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

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

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

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

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

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

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

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

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

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

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

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

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

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

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

- дошкольный и младший школьный возраст (6-7 лет) – пассивная гибкость;
- младший школьный возраст (8-10 лет) – координация, ловкость, быстрота;
- средний школьный (11-13) – сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие;

- старший школьный возраст (13 лет и старше) – сила и выносливость.

Особенности развития силы

Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжиманиях, подтягивании, приседах. *Динамическая сила* проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метании.

Важно различать абсолютную и относительную силу.

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

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

Виды сопротивлений:

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

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

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

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

- а) выполнение упражнений определенное количество раз или подходов;
- б) предельное количество – «до отказа».

2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время.

3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время.

4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Особенности развития быстроты

Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

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

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

- а) на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета;
- б) выбора – что сделать?

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, вращения тела, перевороты и др.;

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

Правила развития быстроты:

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

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий – выполнение заданий «с горки», реакция на подвешенный или подаваемый предмет.
2. Выполнение заданий «за лидером».
3. Ориентировки по скорости – подсчет, хлопки, метроном, музыка.
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями.
5. Усложнение условий – «в горку», на «неудобной» опоре, с неудобной и неожиданной подачи.
6. Игровые или соревновательные задания по типу «кто быстрее» и «кто больше».

Особенности развития прыгучести

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

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание.
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра.
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений.
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления – схождение и спрыгивание с возвышения;
 - б) отталкивания – пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - в) полетной фазы – прыжковых поз.
5. Прыжки в глубину.
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир.
7. Упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный – повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий – на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы Особенности развития координации движений

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

Средства развития координации:

- упражнения на расслабление;

- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- исполнение хореографических комбинаций характерных танцев;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации:

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

Особенности развития гибкости

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

Гибкость зависит от:

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

Средства развития гибкости:

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

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

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

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

Особенности развития функции равновесия

Различают статическое равновесие – в позах и динамическое равновесие – в движениях. Длительность сохранения равновесия – это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель

используют так же, как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

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

Средства развития функции равновесия:

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

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Особенности развития выносливости

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

Выносливость зависит от:

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

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

Правила развития выносливости:

- работа на фоне утомления;
- постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

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

Хореографическая подготовка

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства.

Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- «выворотность»;
- гибкость;
- силовые способности;
- координация движений;
- вестибулярная устойчивость;
- формируются базовые навыки отталкивания, приземления, динамической осанки, вращения на опоре;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

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

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике - это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является важной частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо синтезировать урок хореографии с гимнастическими элементами тела.

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий.

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I. *Exercice* (экзерсис) - комплекс движений у станка.

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. *Demi u grandplie* (дэми и гран плие).
2. *Battement tendu u battement tendu jete* (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. *Rond de jambe par terre* (рон дэ жамб пар тэр).
4. *Battement fondu* (батман фондю).
5. *Battement frappe u battement double frappe* (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. *Rond de jambe en l'air* (рон дэ жамб ан лер).
7. *Petits battements sur le cou-de-pied* (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. *Battement relevent u battement developpe* (батман ролевэлян и батман дэвлешпэ).
9. *Grand battement jete* (гран батман жэтэ).

II. Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя маленькое (рабочее) *adagio* и большое (танцевальное) *adagio*.

Цель маленького *adagio* - освоение и совершенствование новых движений, используемых впоследствии в большом *adagio*. Цель большого *adagio* - развитие танцевальности и выразительности.

III. *Allegro* (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера от маленьких до больших.

№	Название, перевод, описание движения	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения	Сочетание с другими движениями
1.	Releve (ролевэ, с фр. - поднимать) -подъем на полупальцы	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость	Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, «завалы» на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев	По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении)	Различные виды между собой, ритмически, а также с <i>plie</i> , со всеми видами <i>port de bras</i> (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса
2.	Plie (плие, с фр. - сгибание, складывание) -приседание	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног	Отрыв пяток от пола при исполнении <i>demi plie</i> и <i>grand plie</i> по II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, «завалы» на большие пальцы ног	<i>Demi plie</i> (дэми плие, с фр. - половина сгибания)- полуприседание. <i>Grand plie</i> (гран плие, с фр. - большое сгибание) - полное приседание	<i>Releve, battement tendu</i> (батман тандю), <i>demi rond</i> (дэми ронд), I, III, IV <i>port de bras</i> , перегибы и наклоны корпуса
3.	Battement tendu (батман тандю). « <i>Battement</i> » с фр. - биение, отбивание. Второе слово рядом со словом « <i>battement</i> » определяет характер движения. <i>Battement tendu</i> -движение	Развивает силу и натянутость ног -коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность	Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., «завал» опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие	<i>B.t.</i> по I позиции. <i>B.t.</i> по V поз. <i>B. t. pour le pied</i> (пур ле пье.с фр-для стопы)-с переходом рабочей ноги с полупальцев на всю стопу и обратно. <i>B.t. 69plie69par terre</i> (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу)-прохождение рабочей	Все виды между собой, ритмически, а также с <i>demi 69plie, c releve, c demi rond de jambe par terre</i> (дэми рон дэ жамб пар тэр) и <i>rond de jambe par terre</i> (рон дэ жамб пар тэр).

№	Название, перевод, описание движения	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения
1	2	3	4	5 6
1.	Releve (ролевэ, с фр. - поднимать) -подъем на полупальцы	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость	Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, «завалы» на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев	По всем позициям ног. одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классического положении)
2.	Plie (плие, с фр. - сгибание, складывание) -приседание	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног	Отрыв пяток от пола при исполнении <i>demi plie</i> и <i>grand plie</i> по II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, «завалы» на большие пальцы ног	<i>Demi plie</i> (дэми плие, - половина сгибания)- полуприседание. <i>Grand plie</i> (гран плие, фр. - большое сгибание) - полное приседание
3.	Battement tendu (батман тандю). «Battement» с фр. - биение, отбивание. Второе слово рядом со словом «battement» определяет характер движения. Battement tendu -движение	Развивает силу и натянутость ног -коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность	Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., «завал» опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие	<i>B.t.</i> по I позиции. <i>B.t.</i> по II поз. <i>B. t. pour le pied</i> (пье.с фр.-для стопы)-с переходом рабочей ноги на полупальцев на всю стопу. <i>B.t. 69plie69pa terre</i> (пасэ пар тэр, с фр.-проходя по полу)-прохождение рабочей

Основные движения, используемые в экзерсисе у опоры

	натянутой ноги из позиции в позицию		выворотности в стопах	ноги через I позицию. <i>B. t.</i> в позы. <i>Double b.t.</i> (дубль, с фр. - двойной) -двойное <i>b.t</i>	
4.	<i>Battement tendu jete</i> (батман тандю жэтэ, <i>_jete</i> с фр. -бросок) - бросковое движение натянутой ногой на 25°	Развивает силу и легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе	Отсутствие фиксированной точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед <i>jete</i> и после него, раскачивание корпуса	<i>B.t.j.</i> по I позиции. <i>B.t.j.</i> по V поз. <i>B. t.j. pour le pied</i> (пур ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. <i>B.t.j. pique</i> (пике, с фр. - укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколотившись, сразу же вновь поднимается на воздух. <i>B. t.j. plie par terre</i> (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через I поз. <i>B.t.j.</i> в позы. <i>Double b. t.j.</i> (дубль) - двойное жэтэ	Все виды между собой, ритмически, а также с <i>demi plie, c releve, c battement tendu, c demi rond de jambe u rond de jambe</i> на воздух, с <i>flic-flac</i> (флик-фляк)
5.	<i>Rond de jambe par terre</i> (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) -движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная	Развитие выворотности в тазобедренном суставе	Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при	<i>Rond de jambe par terre</i> в чистом виде. <i>R.d.j.</i> на <i>plie</i> . <i>R.d.j.</i> на 45°. <i>Grand r.d.j.</i> на 90°. (большой рон дэ жамб). <i>Grand rond de _jambe</i>	Все виды между собой ритмически, а также с, <i>temps releve par terre</i> (там ролевэ пар тэр, с фр. -движение в один темп) - <i>preparation к rond de jambe par terre, с</i>
	работа происходит в тазобедренном суставе		проведении рабочей ноги через I поз. (<i>plie par terre</i>),	<i>jete</i> (гран рон дэ жамб жэтэ) -бросок ноги рондом	различными <i>port de bras</i> (пор дэ бра), с наклонами и

			исполнение <i>plie par terre</i> не на сильную долю музыкального такта		перегибами корпуса, с растяжкой, с <i>battement relevent</i> (батман ролевелян) и с <i>battement developpe</i> (батман дэвлеппэ)
6.	<i>Battement fondu</i> (батман фондю, <i>fondu</i> с фр. -тающий) - сложнокоординатное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на <i>cou-de-pied</i> (условное или сзади)с одновременным <i>demi plie</i> на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из <i>demi plie</i>	Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность	Самая грубая ошибка - одновременная работа обеих ног: приход в <i>demi plie</i> на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на <i>cou-de-pied</i> , и также вырастание из <i>demi plie</i> должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения	<i>Battement fondu</i> носком в пол. В.f на 45° В.f на полупальцах В.f. на полупальцах. В.f. на 90°. В.f. в позы. В.f. с <i>plie-releve</i> (плие-ролевэ). <i>Double b.f.</i> (дубль) -двойной батман фондю	Все виды между собой, а также с <i>releve</i> , с <i>demi rond de jambe u rond de jambe</i> на воздух, с <i>battement soutenu</i> (батман сутеню), с <i>battement relevent</i> (батман ролевэлян), с <i>tombe-coupe</i> (томбэ-купэ, с фр. -падение-выбивание), <i>crasde bourree</i> (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с <i>battement frappe</i> (батман фраппэ) и <i>battement double frappe</i> , с <i>preparation к tour</i> (препарасьон к туру) и <i>tour</i>
7.	<i>Battement soutenu</i> (батман сутеню, <i>soutenu</i> с фр. -	Назначение то же, что и у <i>battement fondu</i>	Самой грубой ошибкой при исполнении <i>b.s.</i> , как и при исполнении <i>b.f.</i> ,	<i>Battement soutenu</i> носком в пол. В.s. с подъемом на	Все виды между собой, а также с <i>releve</i> , с <i>battement fondu</i> , с <i>demi rond de</i>
	непрерывный, неослабевающий, равномерный) - относится к группе «текучих» <i>battement</i> . Рабочая нога через проходящее положение		является одновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными <i>b.f.</i>	полупальцы. В.s. та45°. В.s. на 90°. В.С. В ПОЗЫ	<i>jambe</i> (дэми рон дэ жамб) и <i>rond de jambe</i> , с <i>battement relevent</i> (батман ролевэлян), с <i>battement frappe u battement double frappe</i>

	<i>cou-de-pied</i> вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в <i>demi plie</i> , затем рабочая нога скользит по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. На полупальцах. Разница между <i>battement fondu</i> и <i>battement soutenu</i> в акценте: при исполнении <i>b.f.</i> акцент от себя, при исполнении <i>b.s.</i> - к себе				
8.	<i>Battement frappe</i> (батман фрэппэ, <i>frappe</i> с фр. - удар) - удар рабочей	Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и	Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только	<i>Battement frappe</i> носком в пол. <i>B.fr.</i> на 25°. <i>B.fr.</i> на 45°.	Все виды между собой, ритмически, а также с <i>battement fondu</i> и <i>battement soutenu</i> , с <i>demi</i>
1	2	3	4	5	6
	ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя	коленного сустава	низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения	<i>B.fr.</i> на полупальцах. <i>B.fr.</i> с подъемом на полупальцы. <i>B.fr.</i> в позы. <i>B.fr.</i> с опусканием в <i>demi plie</i> . <i>B.fr.</i> с сокращенной стопой. <i>Battement double frappe</i> - двойное фрэппэ - в основе	<i>rond de jambe</i> и <i>rond de jambe</i> , с <i>tombe-coupe</i> (томбэ-купэ), с <i>pas de bourree</i> (па дэ бурэ), с <i>petit battement</i> (пти батман), с <i>flic-flac</i> (флик-фляк), с <i>rond de jambe en l'air</i> (рон дэ жамб ан лер), с <i>preparation</i> к <i>tour</i> и <i>tour</i>

				движения лежит <i>petit battement sur le cou-de-pied</i> (пти батман сюр ле ку-дэпье)	
9.	<i>Rond de jambe en l'air</i> (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону.	Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги, подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, «выворотность» в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава	Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие «выворотности» в тазобедренном суставе, оседание на опорном бедре, «скошенный» подъем рабочей ноги	<i>Rond de jambe en Fair</i> в чистом виде. <i>R.d.j. en Fair</i> на полупальцах. <i>R.d.j. en Fair с 73plie-releve</i> (плие-ролевэ). <i>Double r.d.j. en Fair</i> (дубль рон дэ жамб ан лер)-двойной	Все виды между собой j ритмически, а также <i>c' temps releve</i> (там ролевэ) на 45° - <i>preparation к r.d.j. en Fair, с demi rond de jambe</i> на воздух, <i>с tombe-coupe</i> (томбэ-купэ), <i>с pas de bourre</i> (па дэ бурэ), <i>с flic-flac, с battement frappe, с petit battement</i> (пти батман), <i>с preparation к tour u tour</i>
	Направление дуги сзади-вперед - это <i>rond de jambe en Fair en dehors</i> (ан дэор, с фр. - наружу), спереди-назад - <i>rond de jambe en Fair en dedans</i> (ан дэдан, с фр. - вовнутрь)				
10.	<i>Petit battement sur le</i>	Движение вырабатывает	Колено рабочей ноги не должно	<i>Petit battement</i> на целой	Комбинируется ритмически, а

	<i>cou-de-pied</i> (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. - маленькие батманы на уровне щико-лотки) - перенос рабочей ноги с учебного <i>cou-de-pied</i> на <i>cou-de-pied</i> сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции	подвижность низа ноги от колена при закреплённом верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность	заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплён, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки	столе. <i>P.V.</i> на полупальцах	также с <i>demi 74plie</i> , с <i>releve</i> , с <i>I port de bras</i> (пор дэ бра), с <i>tombe-coupe</i> , с <i>pas de bourree</i> , с <i>flic-flac</i> , с <i>battement battu</i> (батман батю, <i>battu</i> с фр. - битый), с <i>battement frappe</i> (батман фраппэ) и <i>battement double frappe</i> , с <i>preparation к tour u tour</i>
11.	<i>Battement relevent</i> (батман ролевэлян, с фр. - медленный подъем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей	Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе	Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно	<i>Battement relevent</i> на 45°. <i>B.rel.</i> на 90°. <i>B.rel.</i> выше 90°. <i>B.rel.</i> с подъемом на полупальцы. <i>B.rel.</i> в позы	<i>Battement relevent</i> входит в комбинацию <i>adagio</i> ; все виды <i>b.rel.</i> сочетаются между собой, а также - с <i>battement developpe</i> (батман дэвлеппэ), с <i>rond de</i>

Современные упражнения гимнасток отличаются большой пластичностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит задача в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необходимых элементов наивысшей трудности. При высокой интенсивности хореография помогает эмоционально насытить гимнастическое упражнение.

В народно-характерном танце музыка и движения конкретны и неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоциональности, яркости и выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не будет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказанные ей нюансы, такие как наклон головы, положение рук, поза, помогут бы решить задачу соответствия музыки и хореографии и достичь максимальной выразительности и эмоциональности исполнения при максимальной технической насыщенности.

Кроме того, использование народно-характерных танцев в тренировочных занятиях с гимнастками благотворно влияет на формирование координационных, музыкальных и выразительных способностей, а также развитие танцевальности и артистичности. Помимо этого народно-характерные танцы можно широко применять и в показательных выступлениях спортсменок.

Народно-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

1) *Exercice* (экзерсис у станка). Народно-характерный экзерсис строится на движениях классического. Но если экзерсис в классике - это работа у станка, которые вырабатывают силу ног, «выворотность», укрепляют и развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса - вышперечисленного, изучить и отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также в процессе приближения познакомиться с народной музыкой.

Поэтому в народно-характерном экзерсисе каждое движение строится под музыку какой-либо определенной национальности, включая в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка работа над умением передать характер народа, его темперамент, особенности внутреннего мира и душевного состояния.

Упражнения характерного экзерсиса включают в себя повороты бедер; удары стопой, каблуком, полупальцами; движения на поворотах ног; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным положениям *bras* (пор дэ бра). Упражнения у хореографического станка до сих пор построены по принципу чередования движений (расслабление-резкие-мягкие и т.д.).

2) Народно-характерные этюды на середине. Многие изученные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются, где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов.

Исполняются эти комбинации в характерах различных народов и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать танце характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. При этом внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руками и руками во многих движениях национальную окраску.

3) Народно-характерные танцы на середине. В данном случае это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, которое может быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В случае танца включает в себя разнообразные рисунки и перестроения. В зависимости от того, он может исполняться в парах.

Танец может быть как бессодержательным (народный танец в виде), так и содержательным (иметь фабулу). Все перечисленные виды танцев исполняются под национальную музыку различных народов с учетом соответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног и головы.

Все части народно-характерного урока являются самостоятельными, и нередко при подготовке спортсменок с танцами применяются только одну из них. Начинать знакомить учеников с народно-характерных танцев следует, соблюдая определенную последовательность изучения народно-характерных этюдов и танцев на середине начиная с того, как проведена предварительная работа у хореографического станка.

Движения у станка в данном случае являются своего рода подготовительными упражнениями. По мере освоения всех трех частей народно-характерных танцев можно оставить для регулярного использования только одну из них.

В художественной гимнастике достаточно широко применяются некоторые разновидности историко-бытовых танцев, такие, как галоп, вальс, полонез, мазурка. С использования историко-бытовых танцев наиболее простых по технике исполнения, начинается формирование навыков и культуры движения у занимающихся художественной гимнастикой. Кроме того, с изучения простейших историко-бытовых танцев начинается танцевальная подготовка гимнасток.

Техническая подготовка

выразительности и артистизма. Осуществляется на с постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

В настоящее время основными (фундаментальными) являются структурные группы тела: прыжки, равновесия, вращения. Кроме того, в структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, та элементы и акробатические движения отнесены к важным (другие должны входить в программу).

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

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, ловля за два конца с броска, отбрасывание, ловля одного конца («эшапе»);
- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, вертушки, броски обруча;
- в комбинациях с мячом - активные отбивы, свободные перекаты, круги, выкруты, восьмерки, ловля мяча в одну руку;
- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой - змейки, спирали, проходы в рисунок ленты, вращения палочки во время полета.

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - вооружение спортсменок определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях с целью реализации педагогических задач, сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме беседы продолжительностью 5-10 мин, с учетом возраста и квалификации спортсменок, и, по возможности, с использованием наглядных, видео- и фото- материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической подготовкой.

2. История развития и современное состояние художественной гимнастики

Истоки художественной гимнастики, история развития в Р. на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

3. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

4. Общая и специальная физическая подготовка гимнасток

Понятие об общей и специальной физической подготовке гимнасток. Развитие двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вертушкам, мельницам, спиральям.

6. Методика проведения тренировочных занятий

Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовки основной и заключительной частей тренировки. Понятие об интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффективность тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая тактическая подготовка гимнасток

Сущность психологической и тактической подготовки, их задачи. Характеристика видов предстартовых состояний и формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений. Средства, виды и формы спортивной тактики, особенности их применения в тренировочной и соревновательной деятельности. Сущность и значение идеомоторной и психорегулирующей тренировки. Психологическая

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки в исполнении упражнений без предмета и с предметом. Сбавка за сложную композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация проведения соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская работа. Права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

11. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Периодизация спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на макро-, мезо- и микроциклы. Этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований в зависимости от интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном, специально-подготовительном этапах подготовительного периода. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

12. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в тренировочном процессе. Виды планирования: перспективное, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.

13. Режим, питание и гигиена гимнасток.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности гимнасток. Рекомендации по режиму дня гимнасток. Питание, его значение в спорте и в укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

14. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Профилактика травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний. Меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики.

педагогические функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру, работающему со спортсменами на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной достичь высшего спортивного мастерства.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсменки. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнасток высоких результатов.

Специфика вида спорта накладывает существенный отпечаток на требования к психике спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта и, в том числе, художественной гимнастикой. Специальная психическая подготовленность гимнасток предполагает наличие:

- устойчивости к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- соответствующей степени совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способности к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способности воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- соответствующей степени совершенства пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсменки;
- способности к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции программ, предшествующих реальному действию.

В связи с этим в структуру психологической подготовки в художественной гимнастике включены следующие компоненты:

1. Конкретизация требований к личности спортсменки, занимающейся художественной гимнастикой на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсменки - ее «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решается задача «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике

спортсменки - «какие качества психики и черты личности» у нее проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юной спортсменки через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсменки к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсменки в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсменки в день соревнований через систему организации ее жизнедеятельности, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности, рассмотрение последующего периода как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменок.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юной спортсменки по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных - в решении задач, связанных с психологической готовностью гимнастки к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменок позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на гимнастку в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности, и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

В целом в психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям - соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умения регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, монотонной и продолжительной работе. В связи с этим после каждой тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.
2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».
3. Четкая инструкция, совет, как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».
4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, то есть похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы.
2. Разъяснения и убеждения.
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов.
4. Самонаблюдение, самоанализ и самоотчет.
5. Изучение специальной литературы.
6. Метод упражнений.
7. Модельные тренировки.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Важно с самого начала занятий художественной гимнастикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Тактическая подготовка

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом.

Тем не менее, тактика имеет большое значение, особенно в условиях острого соперничества. Тактика в художественной гимнастике заключается в использовании таких способов ведения состязания, которые позволяют спортсменке с наибольшей эффективностью реализовывать свои возможности.

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

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований в художественной гимнастике.

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

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

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

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

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

Элементами индивидуальной тактики спортсменок в художественной гимнастике являются:

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

2) составление произвольных комбинаций с расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки;

3) продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены;

4) внешнее «оформление» гимнастки - подбор специального костюма, прически, грима, предмета и пр.;

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

б) психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминки наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

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

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

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

3) сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту;

4) рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психическими данными;

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

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

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

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

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

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

- 3) подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета;
- 4) создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке и команде в целом;
- 5) «опшеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительности и пр.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактическое мышление - это мышление спортсменки в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Уровень тактической подготовленности гимнасток зависит от овладения:

- 1) средствами спортивной тактики (техническими элементами и способами их выполнения);
- 2) видами спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей);
- 3) формами спортивной тактики (индивидуальной, групповой, командной).

Основу тактической подготовленности отдельных спортсменок и групп составляют:

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

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

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь

возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом -апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

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

Таблица № 25

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического	≈ 13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической

	развитая и укрепления здоровья человека			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	≈ 13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	май	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 техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по

				виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	Август-сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Октябрь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных

				силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Июль-сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Октябрь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

				эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Октябрь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма.	≈ 200	февраль	Понятие травматизма.

	Перетренированность/ нетренированность			Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

				<p>тренировки.</p> <p>Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.</p> <p>Система спортивных соревнований.</p> <p>Система спортивной тренировки.</p> <p>Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>Июнь-август</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований.</p> <p>Общая структура спортивных соревнований.</p> <p>Судейство спортивных соревнований.</p> <p>Спортивные результаты.</p> <p>Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных</p>

				<p>занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное,	≈ 120	январь	Задачи, содержание и пути патриотического,

	<p>правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>			<p>нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
	<p>Социальные функции спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>февраль</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 120</p>	<p>март</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа,</p>

				самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация

				<p>спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;</p>

			<p>гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо организации осуществляют материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 26);
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- наличие хореографического зала
- наличием тренировочного спортивного зала;
- наличием тренажерного зала;
- наличием раздевалок, душевых;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- наличием медицинского пункта объекта спорта.

Минимальны перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого, для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 26

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Таблица № 26

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименов	Един	Расчетн	Этапы спортивной подготовки
---	----------	------	---------	-----------------------------

п/п	наименование	единица измерения	назначение	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающемся	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающемся	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающемся	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающемся	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающемся	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающемся	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающемся	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающемся	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающемся	-	-	1	12	1	12	1	12

**18. Кадровые условия реализации Программы:
укомплектованность Организации педагогическими, руководящими
и
иными работниками**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют административный, педагогический, вспомогательный персонал.

Укомплектованность Учреждения представлена в таблице № 27.

Таблица № 27.

Деятельность работника	Должность	Этап спортивной подготовки
------------------------	-----------	----------------------------

Административный	Директор	
	Заместитель директора	
Педагогический	Старший тренер-преподаватель	НП, УТ, ССМ, ВСМ
	Тренер - преподаватель	НП, УТ, ССМ, ВСМ
	Старший инструктор-методист	
	Инструктор-методист	
Вспомогательный	Специалист по закупкам	
	Специалист по кадрам	
	Специалист по охране труда	

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-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 «художественной гимнастики», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

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

должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки не реже одного раза в три года по программам повышения квалификации и профессиональной переподготовки в образовательных организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по художественной гимнастике, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

1. Аверкович Э.П., Плешкань А.В. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. Рек. – М: Изд-во ВНИИФК, 1989. -30с.
2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. – СПб, 2003.-20 с.
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001, 51 с.
4. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных композиций, формирование творческих умений и музыкально-двигательной подготовки. Метод. Рекомендации СПб. Издательство во СПб ГАФК, 1994 – 30 с.
5. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб. Изд-во СПб ГАФК, 1991. – 40 с.

6. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: метод. Рек. – Киев. Изд-во КИФК, 1991. – 34 с.
7. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Подготовка высококвалифицированных гимнасток. Отбор. Метод. рек. – Киев.: изд-во КГИФК, 1991, -24 с.
8. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, учебное пособие. М. Изд-во ВФХГ, 1998 – 70 с.
9. Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Падалка В.В. Информационно-оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток, учебное пособие, Краснодар, 2003 – 75 с.
10. Правила соревнований по художественной гимнастике. Пособие.
11. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и её психологические причины: Метод. рек. – Смоленск: изд-во СИФК, 1988. – 24 с.
12. Художественная гимнастика. – учебник (под ред. Л.А. Карпенко), М, 2003 – 382 с.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Утверждён приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984.

Перечень образовательных интернет- ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>);
3. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/en/>);
4. Олимпийский комитет России (<http://olympic.ru/>);
5. Официальный сайт Федерации тенниса России - <http://www.tennis-russia.ru>.