Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета МАУ СШОР «Юность» Протокол № 01 от «31» 08 2021 год	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАУ СШОР «Юность» _____ К.В. Дыбенко 2021г. Приказ № 01 от «01» 09 2021г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20.08.2019 г. № 675), приказа № 949 от 21.12.2020 «О внесении изменений Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», приказом Министерства спорта РФ от 20.08.2019 № 675 (зарегистрирован в Минюсте России № 62305 от 01.02.2021 г.)

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 2 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Разработчики программы:
Крутий Алина Валерьевна - тренер по художественной гимнастике высшей категории.
Красова Анна Анатольевна - тренер по художественной гимнастике первой категории.
Мигранова Альфия Мажитовна – старший инструктор - методист физкультурно-спортивной организации высшей категории.

г. Радужный 2021 год

Пояснительная записка ……..……...2
1.1. Характеристика вида спорта «Художественная гимнастика» ……..2
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
2.1. Направленность многолетней спортивной подготовки ……..……4
2.2. Структура тренировочного процесса в художественной гимнастике……..…….....5
2.3 Основные требования по видам подготовки……...……6
2.4. Требования к научно-методическому обеспечению спортивной подготовки……6
2.5. Антидопинговые мероприятия……...……...7
2.6.Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» …….....9
2.7.Требования к объему тренировочного процесса……..9
2.8. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» ……10-11
2.9. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки…….....……12
2.10. Режим тренировочной работы……..12
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
3.1 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки организации спортивной подготовки……..13
3.2. Планирование тренировочного процесса……..14
3.3. Особенности этапов спортивной подготовки в художественной гимнастике……...17
4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
4.1.Теоретическая подготовка……23
4.2. Общая и специальная физическая подготовка…….25
4.3.Техническая подготовка……...27
5.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА……...36
6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА…….37
7. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ……..38
8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ……41
9 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы…….44
10. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки……..71
11. Перечень тренировочных мероприятий…….72
12. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки……..74
13. Обеспечение спортивной экипировкой……...77
14. Литература ……78

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденного приказами Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 675 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации, 20 сентября 2019 г. № 55995), Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2020 г. № 949 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации, 01 февраля 2021 г. № 62305) «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 № 675», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (утвержденного приказом Министра спорта РФ от 21.12.2020 г. № 949, зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2021 г. № 62305)

Программа составлена на основе требований к структуре программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.

Программа имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- нормативная часть:
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта «Художественная гимнастика»

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

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

Достижения российских спортсменок связаны с тем, что в стране сложилась устойчивая система функционирования художественной гимнастики. Основополагающим фактором является наличие системы интегральной подготовки спортсменок с учетом перспективно-прогностического подхода.

Для современной художественной гимнастики характерны следующие тенденции:

- рост сложности соревновательных композиций спортсменок в индивидуальных и групповых программах;
- каскадный способ и динамичность выполнения соревновательных программ индивидуальных и групповых упражнений;
- увеличение объемов тренировочной работы;
- около предельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
- оптимальная сбалансированность двигательных действий гимнасток (работа всеми частями тела и предметами);
- увеличение объема специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы;
- увеличение числа соревновательных дней в годичном цикле и продолжительности соревновательного периода.

В содержании спортивной подготовки принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки физической, технической, психологической и др. Практическое обучение тактическим приемам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок, модельных тренировок и на соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании и др. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

Соревновательная подготовка – это процесс формирования соревновательного опыта, специальных знаний, умений и навыков соревновательной деятельности. По отношению к другим видам соревновательная подготовка является интегрирующим (объединяющим) началом, но не сводится к их суммированию, а является самостоятельным разделом. По мере взросления гимнасток и с ростом их подготовленности возрастает объем и сложность соревновательной подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Основная цель программы: подготовка спортивного резерва по художественной гимнастике посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

2.1. Направленность многолетней спортивной подготовки

Процесс многолетней спортивной подготовки в художественной гимнастике предполагает следующие этапы:

- начальной подготовки;
- тренировочный (этап спортивной специализации)
- совершенствование спортивного мастерства
- высшего спортивного мастерства

Система многолетней подготовки предполагает последовательное решение задач каждого этапа подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание личностных качеств, необходимых для занятий спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта «Художественная гимнастика».

Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта в достижении стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Художественная гимнастика»
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в художественной гимнастике;
- укрепление здоровья спортсменок.

Задачи этапа совершенствование спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменок;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание навыков контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния спортсменки;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменок;
- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменок;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

2.2. Структура тренировочного процесса в художественной гимнастике

Разделы подготовки	ЭНП		ТЭ					ССМ			ВСМ
	1 год	2год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год	3год	
Теоретическая подготовка	5	5	25	38	38	53	53	65	65	70	70
Общая физическая подготовка	130	170	180	200	200	225	225	135	190	160	160
Специальная физическая подготовка	126	180	180	180	180	215	215	250	300	300	300
Спортивно-техническая подготовка	26	28	145	210	210	234	234	180	180	200	200
Психологическая подготовка	8	8	25	41	41	53	53	65	65	70	70
Тактическая подготовка	5	5	25	41	41	53	53	65	65	78	78
Контрольные испытания Восстановительные	6	8	25	39	39	56	56	115	115	170	170
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	61	60	75	75
Участие в соревнованиях (количество)	6	12	19	31	31	47	47	104	104	125	125
Всего часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
Общее количество часов	**312**	**416**	**624**	**780**	**780**	**936**	**936**	**1040**	**1144**	**1248**	**1248**

2.3 Основные требования по видам подготовки

№	Виды подготовки	Компоненты	Направленность подготовки
1	Физическая	Общая	Повышение общей дееспособности
		Специальная	Развитие специальных физических качеств
		Специально двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	Выведение гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
2	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танца
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная Групповая Командная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения. Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток. Формирование команды.
5	Теоретическая	Лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
6	Соревновательная	Соревновательная, модельные тренировки, прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.

2.4. Требования к научно-методическому обеспечению спортивной подготовки

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

- использование методических материалов и дневников тренеров;
- 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.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по художественной гимнастике,

рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменками;
- беседы с тренером.

2.5.Антидопинговые мероприятия

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

В соответствии с ними спортсменки несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все что они употребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной дисциплине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивной школы несет ответственность за:

- за знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и гимнасткам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании гимнасток;
- использование своего влияния на гимнасток, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в художественной гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменок, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводится сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменок, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики антидопингового мониторинга спортсменок, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменок к соревнованиям и в период соревнований
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменок и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга. В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан и реализуется план антидопинговых мероприятий. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

-формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной борьбы будет неприемлем;

- раскрытие перед занимающимися спортом, тех возможностей для результатов, которые дают обычные тренировочные занятия;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения, избегая перекладывания ответственности на третьих лиц;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Срок реализации мероприятия
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	
3	Ознакомление с правилами и обязанностями спортсмена	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	-
6	Участие в образовательных семинарах	Семинары	-
7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	-

2.6. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	ЭНП-1- 12-16 ЭНП-2- 12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации):	5	8	ТЭ-1-8-12 ТЭ-2-8-10 ТЭ-3-8-10 ТЭ-4-8 ТЭ-5-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

2.7.Требования к объему тренировочного процессу

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки										
	ЭНП		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	7
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312	364

На различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (5-7 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста.

В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата.

В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов художественной гимнастики, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и координацию движений.

В период с 8 до 12 лет при подборе средств и методов подготовки, дозировании и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юных спортсменок еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в этот период у спортсменок 13-15 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость, увеличиваются силовые показатели, продолжается окостенение хрящевой ткани. В это время повышается общая работоспособность, продолжает совершенствоваться нервная система, однако гимнастки этого возраста часто переоценивают свои силы и возможности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у спортсменок. При этом важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, гибкости и силы, то есть тех способностей, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

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

N п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для женщин					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	67-93	55-77	45-64	40-60
1.1.	Общая физическая подготовка (%)		16-24	8-13	8-13
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	60-81	16-23	17-24	17-26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	3-5	7-10	7-10
1.4.	Техническая подготовка (%)	6-9	20-25	13-17	8-11
2.	Виды подготовки, не	3-5	12-17	12-19	12-17

	связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)				
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	4-6	9-11	10-17
Для мужчин					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	78,5-100	55-78	45,5-58,5	43-55
1.1.	Общая физическая подготовка (%)		16-24	8,5-11	8,5-11
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	70-89	16-24	17-24	17-24
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	3-5	7	9
1.4.	Техническая подготовка (%)	7,5-9	20-25	13-16,5	8,5-11
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4-6	12,5-17	12,5-17,5	12,5-17
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	4-6	8,5-11	13-17

Сокращения, содержащиеся в таблице:

"женщины" - лица женского пола;

"мужчины" - лица мужского пола"

2.9. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

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

Сокращения, содержащиеся в таблице:
"женщины" - лица женского пола;
"мужчины" - лица мужского пола"

Режим тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Возраст, лет	Наполняемость групп (человек)	Количество тренировочных занятий в неделю	Количество часов в неделю	Максимальные требования к спортивной подготовленности
Группы начальной подготовки					
1	5-6	12	3	6	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 3 юн.раз.
2	6-7	12	4	8	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 3-2 юн.раз.
Группы тренировочного этапа					
1	7-8	8	4	12	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 1 юн.раз,
2	8-9	8	5	15	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 3 раз.
3	9-10	8	5	15	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 2 раз.
4	10-11	8	6	18	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 1 раз.
5	11-12	8	6	18	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 1разряд, КМС

Группы совершенствования спортивного мастерства. Этап не ограничивается					
1	12-13	3	6	20	Выполнение нормативов СФП, и иметь разряд КМС
2	13-14	3	6	22	Выполнение нормативов по СФП иметь разряд КМС
3	14-15	3	6	24	Выполнение нормативов по СФП иметь разряд КМС
Группы высшего спортивного мастерства. Этап не ограничивается					
Весь период	15 лет и старше	1	7	24	Выполнение звания МС и выше

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки организации спортивной подготовки

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Занимающиеся распределяются на этапы подготовки по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы. Предметом спортивной ориентации и отбора является выявление признаков, по которым из массы желающих или уже занимающихся спортом можно выделить более способных, а из способных – талантливых.

Спортивный отбор направлен на поиск наиболее одаренных и талантливых людей, способных достичь наивысшего спортивного мастерства.

Способности – не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, они предопределяют быстроту, легкость и «потолок» их формирования. Выявление спортивного таланта в художественной гимнастике – длительный, сложный и трудный процесс.

Отбор является составной частью всей системы подготовки гимнасток. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки гимнасток.

В содержание **начального отбора** в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претенденток.
2. Оценка внешних данных гимнасток и их перспектива.
3. Оценка физических способностей – их уровня, темпов прироста и перспектив развития.
4. Оценка технических перспектив – скорости и качества освоения технических умений и навыков.
5. Мотивационно-волевые особенности, стремление к высоким достижениям
к настойчивости, терпеливости и др.
6. Специфические способности-пластичность, танцевальность, эмоциональность и др.

Оценку состояния здоровья, дает врач по месту жительства, затем – врач спортивно-физкультурного диспансера, а в последующем медицинская комиссия.

Внешние данные на этапе начального отбора оценивает тренер, отвечающий за набор, на этапе специализированного отбора – педагогический совет школы, а в последующем – тренеры сборных команд.

Минимальный возраст занимающихся художественной гимнастикой – 5 лет. Решение о проведении тренировочных занятий принимает учредитель при наличии заключения врача об отсутствии медицинских противопоказаний и заявления от законного представителя ребенка. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Результатом реализации Программы является:

На этапе **начальной подготовки** осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники упражнений художественной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

На тренировочном этапе группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменок, прошедших необходимую подготовку и выполнивших требования по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения в группах **тренировочного этапа** осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы **совершенствования спортивного мастерства** формируются из спортсменок, имеющих разряд КМС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

В группы этапа **высшего спортивного мастерства** зачисляются перспективные спортсменки, показавшие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России). а также входящие в сборные команды субъектов РФ.

3.2. Планирование тренировочного процесса

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания.

Исходными данными для составления многолетних планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения:
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменок;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Цели и задачи многолетней подготовки определяются на основе характеристики спортсменки:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

-отмечаются те стороны подготовленности спортсменки, на которых следует сосредоточенность основное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменок, а конкретные показатели плана по годам должны соответствовать уровню развития гимнасток данной группы. Индивидуальная перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменкой на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом ее индивидуальных особенностей.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов в зависимости от возраста и продолжительности занятий. В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

План занятий для спортивных школ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающегося, год занятий в школе, спортивный разряд, количество занятий в неделю, а также организационные формы занятий.

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

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

Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований. При выполнении требований к объему соревновательной деятельности повышается уровень тренированности спортсменок, приобретается соревновательный опыт. Кроме этого важнейшей задачей этих состязаний является подведение спортсмена к основным соревнованиям макроцикла. Данные соревнованиями могут быть как специально организованные в системе

подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности гимнасток. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор спортсменок в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. Основными соревнованиями являются те, в которых гимнастке необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсменка должна проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество и ранг соревнований по художественной гимнастике предопределены требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественной гимнастике;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта художественной гимнастике;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Гимнастки, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятиях. Для достижения максимального эффекта подготовки гимнасток к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки, следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять как высокую, среднюю и низкую. В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума. Разгрузочное занятие – менее 50%.

Примечание:

- участие в соревнованиях и перевод спортсменок в следующую группу подготовки осуществляется согласно нормативам ЕВСК и ЕКП субъектов РФ;
- переводные контрольные соревнования проводятся в конце тренировочного этапа
- нормативы объема тренировочной нагрузки этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определены с учетом возможности бригадной формы организации тренировочных занятий.

Перевод занимающихся на следующий год подготовки производится на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и разрядных требований. Разрядные требования выполняются на квалификационных официальных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке, и является основанием для учета спортивных результатов. Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов в художественной гимнастике.

3.3. Особенности этапов спортивной подготовки в художественной гимнастике

Этап начальной подготовки (6-7 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся предмет и антиципации;

5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

6. Базовая хореографическая подготовка

7. Формировать умение понимать музыку и согласовывать свои движения.

8. Формировать потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Тренировочный этап (7-12 лет)

1. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты)

2. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, реакции на движущийся объект)

3. Планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок и достижение высокого уровня функциональной подготовленности.

4. Базовая техническая подготовка – освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 14-20 манипуляций).

5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов и соединений: 6-8 высшей группы сложности и 2-3 сверхсложных и рискованных элемента.

6. Совершенствование хореографической подготовки, исполнение всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

7. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

8. Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирования в процессе тренировок.

Этап совершенствования спортивного мастерства (13-15 лет)

Целью этапа спортивного совершенствования гимнасток является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам. На этом этапе, как правило, тренируются только одаренные перспективные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Особенности этапа спортивного совершенствования являются:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, троекратно превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов (9-10 элементов высшей группы трудности, 4-5 рискованных и 3-4 оригинальных элемента).

4. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях

5. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма).

6. Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

7. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.

8. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности (12-14 соревнований в год). Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива кандидата в мастера спорта.

План-график распределения тренировочных часов на этапе начальной подготовки 1-го года (из расчета 6 часов в неделю)

№ пп	%	Разделы подготовки	Периоды					Периоды, месяцы							
	94	Объем физической нагрузки	час	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	79	Общая физическая подготовка	207	18	18	18	16	15	17	17	17	18	16	19	18
2		Специальная физическая подготовка	41	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
	3	Участие в соревнованиях	8	-	-	1	1	1	1	2	2	-	-	-	-
3	12	Техническая подготовка	37	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4
4	4	Виды подготовки, не связанные с физ нагрузкой, в том числе тактичекая, теоретическая, психологическая	13	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1		
5		Инструкторская и судейская практика	0												
7	2	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль	6				3						3		
	100	Всего часов за месяц	312	26	26	26	26	24	26	28	26	26	26	26	26
Итого за год			312												

План-график распределения тренировочных часов на этапе начальной подготовки

2-го года (из расчета 8 часов в неделю)

№ пп	%	Разделы подготовки	периоды, месяцы												
	94	Объем физической нагрузки	кол-во часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	78	Общая физическая подготовка	238	20	20	19	16	20	18	20	19	18	23	23	22
2		Специальная физическая подготовка	85	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8
	2	Участие в соревнованиях	9	1	-	1	1	-	2	1	2	1	-	-	-
3	14	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	Виды подготовки, не связанные с физ нагрузкой, в том числе тактичекая, теоретическая, психологическая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		
5	0	Инструкторская и судейская практика	0												
7	1	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль	6				3					3			
	100	Всего часов за месяц	416	34	34	34	34	34	34	35	35	35	36	36	35
Итого за год			416												

План-график распределения тренировочных часов в группах тренировочного этапа
1-го года (из расчета 12 часов в неделю)

№ пп	Разделы подготовки	периоды, месяцы												
		кол-во часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Общая физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
2	Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3	Техническая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
4	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	26	4		2		4		2		4	4	3	3
8	Участие в соревнованиях	10	1	1	1	2	-	2	1	2	-	-	-	-
Всего часов за месяц		624	54	50	52	51	53	51	52	51	53	53	52	52
Итого за год		624												

План-график распределения тренировочных часов в группах тренировочного этапа 2-го года (из расчета 15 часов в неделю)

№ пп	Разделы подготовки	периоды, месяцы												
		кол-во часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Общая физическая подготовка	199	15	15	17	17	16	16	17	17	17	19	17	16
2	Специальная физическая подготовка	182	17	16	15	15	15	15	15	15	15	14	15	15
3	Техническая подготовка	207	16	16	17	17	17	17	17	17	17	19	19	18
4	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	122	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	41	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
8	Участие в соревнованиях	29	2	3	3	3	3	3	3	3	3			3
Всего часов за месяц		780	64	64	65	65	64	64	65	65	66	66	66	66
Итого за год		780												

План-график распределения тренировочных часов в группах тренировочного этапа 3-го года (из расчета 15 часов в неделю)

№ пп	Разделы подготовки	периоды, месяцы												
		кол-во часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Общая физическая подготовка	199	15	15	17	17	16	16	17	17	17	19	17	16
2	Специальная физическая подготовка	182	17	16	15	15	15	15	15	15	15	14	15	15
3	Техническая подготовка	207	16	16	17	17	17	17	17	17	17	19	19	18
4	Виды подготовки, не связанные с физ нагрузкой, в том числе тактичекая, теоретическая, психологическая	122	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	41	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
8	Участие в соревнованиях	29	2	3	3	3	3	3	3	3	3			3
Всего часов за месяц		780	64	64	65	65	64	64	65	65	66	66	66	66
Итого за год		780												

План-график распределения тренировочных часов в группах тренировочного этапа 4-го года (из расчета 18 часов в неделю)

№ пп	Разделы подготовки	периоды, месяцы												
		кол-во часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Общая физическая подготовка	225	18	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19
2	Специальная физическая подготовка	215	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	Техническая подготовка	236	19	19	19	19	18	19	19	19	19	22	22	22
4	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	160	15	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14
7	Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	56	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5
8	Участие в соревнованиях	44	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4		
Всего часов за месяц		936	78	78	78	78	76	76	78	79	78	81	78	78
Итого за год		936												

План-график распределения тренировочных часов в группах тренировочного этапа 5-го года (из расчета 18 часов в неделю)

№ пп	Разделы подготовки	периоды, месяцы												
		кол-во часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Общая физическая подготовка	225	18	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19
2	Специальная физическая подготовка	215	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	Техническая подготовка	236	19	19	19	19	18	19	19	19	19	22	22	22
4	Виды подготовки не связанные с физическая нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	160	15	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	56	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5
8	Участие в соревнованиях	44	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4		
Всего часов за месяц		936	78	78	78	78	76	76	78	79	78	81	78	78
Итого за год		936												

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

4.1.Теоретическая подготовка

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

Теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, с учетом возраста.

Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся вопросы техники упражнений акробатического рок- н-ролла, методики обучения, правил соревнований Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	ЭНП ТЭ ЭССМ ЭВСМ
2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики.	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики.	ЭНП ТЭ ЭССМ ЭВСМ
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.	ЭНП ТЭ ЭССМ ЭВСМ
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	Понятие об общей и специальной подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения комплексов по общей специальной физической подготовке.	ЭНП ТЭ ЭССМ ЭВСМ

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, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.	ЭНП ТЭ ЭССМ ЭВСМ
6.	Основы музыкальной грамоты	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, Ритм и мелодия. Темп, музыкальная динамика.	ЭНП ТЭ ЭССМ
7.	Методика проведения тренировочных занятий	Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.	ТЭ ЭССМ ЭВСМ
8.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.	ТЭ ЭССМ ЭВСМ
9.	Режим питания и гигиена гимнасток	Беседа о правильном питании и соблюдение гигиены	ЭНП ТЭ ЭССМ ЭВСМ
10.	Психологическая подготовка гимнасток	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально психологическая подготовка.	ЭНП ТЭ ЭССМ ЭВСМ
11.	Основы составления произвольных упражнений	Общие понятия и классификация произвольных упражнений. Требования к ним. Техничность, амплитудность, выразительность и танцевальность произвольных упражнений. DER, элементы мастерства и танцевальные дорожки. Принципы составления произвольных упражнений. Подбор элементов для упражнения без предмета и с предметом. Особенности построения упражнений младших разрядов, юниорок.	ТЭ ЭССМ ЭВСМ
12.	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь	Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.	ЭНП ТЭ ЭССМ ЭВСМ

13.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще подготовительном и специально подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.	ТЭ ЭССМ ЭВСМ
14.	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Г лавная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.	ЭНП ТЭ ЭССМ ЭВСМ

4.2. Общая и специальная физическая подготовка

	Этап начальной подготовки
1 год обучения	ОРУ. Без предмета и с предметом (скакалка) Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника Подвижные игры для развития быстроты Развитие выносливости, элементы туризма Элементы акробатики: у опоры, группировки, перекаты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком) Контроль за развитием физических качеств
2 год обучения	1.ОРУ (без предмета и с предметом: скакалка, обруч) 2.Комплексы упражнений, направленных на развитие: - силы мелких мышц кисти и стопы - силы мышц спины и живота 3.Развитие быстроты - динамические комплексы упражнений с предметами - прыжки на скакалке - подвижные игры 4.Комплексы на развитие гибкости - позвоночного столба – локтевых и лучезапястных суставов - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов 5. Элементы акробатики - стойка на руках - стойка на груди – переворот боком (колесо) - переворот вперед на две ноги – переворот вперед и назад с одной ноги 6.Развитие функции равновесия - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами) 7.Контроль за развитием физических качеств 8.Комплексы упражнений для развития силы мышц: - спины - ног – брюшного пресса 9.Дальнейшее развитие гибкости: - комплексы упражнений на развитие гибкости (в грудном, шейном, поясничном отделах позвоночника; в голеностопных и тазобедренных суставах - игры и эстафеты 10.Развитие ловкости: - динамические комплексы из акробатических упражнений - подвижные игры: «Выше, ноги от земли», «Рыбак и рыбки», «Веселая семейка» - эстафетные игры: «Ведение мяча» - малые подвижные

	игры: «Охотник и лисицы», «Не промахнись» 11. Развитие выносливости - бег в умеренном темпе - катание на лыжах – катание на коньках 12.Развитие функции равновесия - выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами - стойки на различной опоре – удержание устойчивого положения после вращательного движения 13.Акробатика - различные комбинации ранее изученных акробатических элементов 14. Контроль за развитием физических качеств
Тренировочный этап	
1 год обучения	1.Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота, спины, рук, ног 2.Комплексы упражнений для развития силовой выносливости 3.Игры и эстафеты на развитие быстроты 4.Комплексы упражнений на развитие гибкости Тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов 5. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной 6. Координационные комплексы
2 год обучения	1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины 2. Комплексы упражнение на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами 3. Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног 4.Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости 5. Подвижные игры для развития ловкости 6. Комплексы упражнений для развития равновесия и координации 7. Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата
3 год обучения	1. Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба 2.Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног 2.Окоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений 3.Для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры 4.Для развития ловкости - игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплекс с теннисными мячами 5.Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты
4 год обучения	Комплексы для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации
5 год обучения	Комплексы для развития силы, быстроты, выносливости Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Комплексы специальных упражнений для поддержания и развития гибкости Комплексы упражнений для развития силы Комплексы беговых и прыжковых упражнений для развития быстроты и выносливости Комплексы упражнений с 1-2 различными гимнастическими предметами, направленными на развитие ловкости Комплексы динамических и акробатических упражнений, направленных на укрепление вестибулярного аппарата Комплексы круговой тренировки для развития силы различных мышц Скоростно-силовые эстафеты	
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки; Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок. Индивидуальная специально-физическая подготовка	

4.3.Техническая подготовка
1.Техника выполнения упражнения без предмета

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела» - волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Этап начальной подготовки	
1 год обучения	Основная стойка: посторенние в колонну; -движение по кругу; -ходьба на полупальцах; - ходьба на пятках; -мягкий шаг; -перекатным шагом; -ходьба в приседе; -легкий бег; -бег с высоким подниманием бедра; -бег с захлестом ног назад; -подскоки; галоп; полька; -комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. -строевые упражнения - упражнения на овладение навыками правильной осанки - упражнения для правильной постановки рук - шаги пружинящий, приставной; в полной складке - комбинации волн передвижения змейкой и по диагонали
2 год обучения	1. Повороты: -одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди) - казачок 2. Равновесия: - переднее вертикальное «арабеск» - атитюд; - боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо 3.Волны: - вперед и обратная - руками 4.Наклоны и гибкость: - из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п. - о.с. - стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п. - о.с. - стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад - мост стоя - шпагаты со стула - подъем волной - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад 5.Прыжки: - в кольцо, « чупа - чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух, казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя

	6. Комбинации из различных элементов тела - 5 часов 7. Контроль техники исполнения элементов 8. Повороты: - Одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо разноименный на 360 градусов, нога на пассе - спиральный на двух ногах на 180 градусов - поворот в казаке 9. Равновесия: - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью - боковое с отклоном - в кольцо - «планше» 10. Волны: - у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед -волна с круговым движением корпуса 11. Наклоны и гибкость: - мост в затяжку - шпагаты на провисание - лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затяжке 12. Прыжки: - с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменных ног 13 Комбинации из различных элементов тела - 6 часов 14. Контроль техники исполнения элементов
Тренировочный этап	
1 год обучения	Прыжки: - кабриоль - казачок, казачок с поворотом - подбивной, касаясь - касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног - касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом - касаясь прогнувшись с поворотом - шагом - тройной прыжок шагом - шагом в кольцо - шагом прогнувшись - шагом с поворотом - шагом прогнувшись с поворотом Равновесия: - в кольцо - в кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - заднее - боковое с отклоном - «качели» - подъем волной Повороты:

	- арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку -« планше» -шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 в пассе на 720 градусов - фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку) Гибкость: - мост в затяжку - стойка на локтях - переводы ног в различных направлениях - перевороты различных форм шпагаты на провисание
II год обучения	III год обучения
IV и V года обучения Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела	
Элементы с повышенной сложностью, максимально 1 балл	Разучивание/Закрепление
Комбинации из различных элементов	Разучивание/Закрепление
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	
Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.	
Техника выполнения упражнений с предметами	
1 год обучения	Скакалка - качания и махи (одной и двумя руками) - круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое) - закручивание и раскручивание - прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу) - бег, вращая вперед, назад - эшапе - прыжки вперед в двое сложенную скакалку - мельница Обруч - разнообразные хваты - передачи - вращения в лицевой плоскости - вращения на шее, на талии - прыжки в обруч вперед и назад - вертушка на полу - вертушка вокруг кисти кат по полу
2 год обучения	Скакалка - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях

	- восьмерка вперед и назад - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) - вертикальная мельница хватом за середину - двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости - прыжки скрестно вперед и назад - прыжки в полном седе - прыжки с двойным вращением козлики с поворотом - широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом - передачи вокруг различных частей тела - бросок с восьмерки и ловля двумя руками - бросок в лицевой плоскости - бросок за середину - бросок за один конец - мельницы: вертикальная и в лицевой плоскости - бег, вращая скакалку вперед и назад - прыжки скрестно вперед и назад - галопы с проходом в скакалку - серии мелких прыжков - большие прыжки в скакалку: казачок, касаясь, касаясь в кольцо, шагом - двойное эшапе. Мяч - удержание мяча - передача мяча из рук в руку - обволакивания двумя руками - отбивы многократные - отбивы со сменой ритма - отбивы разными частями тела - выкруты и восьмерки - перекаты по двум рукам - перекат по спине - нестабильный баланс на шее - бросок, отбив-ловля одной рукой - бросок, присед-ловля одной рукой - отбив, кувырок-ловля - маленькие броски - перекаты по разным частям тела - обволакивания - броски без помощи - броски из-за спины - броски из-под руки - броски из под ноги - бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля - нестабильный баланс - отбивы без помощи Движения с партнером: - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекатов Обруч - разнообразные хваты - махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях - вертушки вокруг кисти

	- вертушки без помощи - вертушки с передачей - прыжки в обруч - широкие прыжки в обруч - большие перекаты по телу и полу - бросок и ловля двумя руками - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге) Движения с партнером: - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей - перекаты обруча по отдельным частям тела -перекаты по полу -вращения в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях -вращение без помощи рук -прыжки в обруч вперед и назад -козлики с поворотом -бросок и ловля одной рукой в боковой и в лицевой плоскости -бросок обруча горизонтальной плоскости -бросок обруча вокруг диаметра -бросок и ловля без помощи -обратный кат по полу -вертушки с передачей и без помощи -трудности тела с работой обруча -перебросси -перекаты по полу -броски в разных плоскостях.
Тренировочный этап	
1 год обучения	Скакалка 1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков: - козлик с поворотом - скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства 2. Движения с партнером: - перебросси скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях) - скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства - Обруч Скакалка - Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков: - козлик с поворотом

	- скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства - Движения с партнером: - переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях) - скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства Обруч - Перекаты обруча по телу: - переброски под различными частями тела - вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела - броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины) - Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях Мяч 1. Перекаты: - перекаты по различным частям тела - по ногам - по телу лежа на полу - восьмерки и выкруты - броски и ловля на трудности тела - нестабильный баланс - отбивы без помощи - DER (броски с вращением тела) - элементы мастерства - 2.Движения с партнером Булавы - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях 1. Мельницы на различных плоскостях - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассимитричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства Различные способы ловли:

	- ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 1.Движения с партнером Лента - спираль - змейка вертикальная и горизонтальная - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости - проходы над лентой и в ленту - броски - DER (бросок с вращательными движениями)
2 год обучения	Скакалка 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках - проходы в скакалку во время трудности тела - серия двойных прыжков - козлики с поворотом - вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях 2.Большие броски 3 .Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Эшапе во всех плоскостях Обруч 1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках - перекат по телу во время полета трудности прыжка - вертушки, перекаты и вращения во время трудности 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком 5. DER 6. Элементы мастерства Мяч 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках 2. Перекаты: - по разным частям тела - по ногам - по телу, лежа на полу - восьмерки и выкруты; - отбивы - нестабильный баланс - броски и ловля на прыжках 3. Движения с партнером 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Булавы - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях 1. Мельницы на различных плоскостях - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассимитричные броски

	- каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства Различные способы ловли: - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 2. Движения с партнером Лента 1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках - восьмерки - перекаты, обволакивания, отбивы палочки - широкие и средние круги - проходы над лентой - бросок бумерангом во время поворота - спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности - работа без помощи 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. DER Элементы мастерства
3 год обучения	Скакалка 1.Работа предметом на трудности тела: -вращения -восьмерки -эшапе -проходы 2. Большие броски: -- из-за спины -- ногой -ногой во время прыжка 3.Различные способы ловли после больших бросков - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля без зрительного контроля - ловля за спиной - ловля без помощи рук - смешанная ловля (кисть-стоя) 4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно 5. DER 6. Элементы мастерства Обруч 1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках - вращения с помощью и без помощи - вертушки - передачи - перекаты - отбивы - проходы 2.Большие броски и отбивы: - из-за спины

	- ногой - под одной ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков : - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля за спиной, без зрительного контроля - ловля на разные части тела - с немедленным выбросом 4. DER 5. Элементы мастерства 6.Движения с партнером Мяч 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: - перекаты - выкруты - обволакивания - отбивы 2. Большие броски - из-за спины - без помощи - под одной ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков : - одной рукой - за спиной без зрительного контроля - без помощи рук - с немедленным выбросом 4. Движения с партнером Булавы 1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках - средние и широкие круги в различных плоскостях - ассимитричная работа - мельницы во всех плоскостях - перекаты по рукам по телу - обволакивания - постукивания - маленькие броски - улиты 2. Большие броски - одной булавой - двумя булавами - без помощи - под одной ногой - ассимитричные броски - каскад - поточные 3. Различные способы ловли после больших бросков : - без зрительного контроля - без помощи рук - под одной ногой во время прыжка 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером Лента 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках

	- спирали - змейки -широкие и средние круги - проходы над лентой и в ленту - восьмерки - перекаты - обволакивания - отбивы палочки 2. Большие броски: - за палку - за ленту - без зрительного - без помощи - бумерангом 3. Различные способы ловли после больших бросков: - ловля без зрительного контроля - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером
4 год обучения	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами 1. DER 2. Элементы мастерства
5 год обучения	
Этап совершенствования спортивного мастерства	
1.Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп 2.Совершенствование DER и мастерства с предметами 3.Содействование развитию творческой фантазии занимающихся, обучение правилам составления комбинаций с предметом	
Этап высшего спортивного мастерства	
1.Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями с предметами 2.Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений с предметами	

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальная тактика

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

Элементы индивидуальной тактики:

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

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

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 соревнований в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья;

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

Групповая тактика (групповые упражнения)

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

Тактические приемы:

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

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

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

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

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

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

7.Внешнее оформление выступлений – костюм, прически, выход на площадку, построение и др.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

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

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

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

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

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах ЭНП и ТЭ используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития и внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

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

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

Этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	
I год обучения	Психология- наука о поведении человека. Многообразие человеческих характеров. Психология в спорте
II год обучения	Базовая психологическая подготовка: - модельная тренировка; - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - психомышечная тренировка
III год обучения	Мотивационно волевая подготовка разучивания приемов саморегуляции неблагоприятных состояний

7. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе совершенствования спортивного мастерства и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту. Одной из задач спортсмена школы является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, спортсменов-инструкторов для участия в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору дают уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий, знакомятся с гимнастической терминологией, учатся оценивать выполнение отдельных элементов.

Инструкторская работа в более расширенных объемах, продолжается в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Это означает, что гимнастка должна быть готова к самостоятельному проведению занятий с группами новичков и судить соревнования.

Содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание	Тренировочный этап	ССМ
Навыки строевой подготовки	+	Проведение на разных группах
Проведение подвижных игр с группами НП	+	+

Участие в подготовке праздников	+	+
Ознакомление юных гимнасток с историей спорта		+
Объяснение элементов и ошибок	+	+
Шефство над 1-2-мя гимнастками новичками	+	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту		+
Понятие о 10 бальной системе	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений	+	+
Судейская коллегия, роль судей на видах спорта		+
Классификация ошибок и сбавок	+	+
Судейство соревнований по ОФП и СФП		+
Обучение записи упражнений с помощью символов	+	+
Прохождение судейского семинара		+

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	
I год обучения	Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судьи при участниках
II год обучения	Обязанности судьи-хронометриста. Судейство бригады Е , А, Д1, Д2.
III год обучения	Практика судейства. Правила заполнения судейских карточек.

8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

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

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификации занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

-планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятий. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Выделяются различные уровни восстановления:

- «Основной уровень» - относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется различные дни и дни отдыха;

- «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня;

- «Оперативный уровень» восстановления предлагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или соревнования.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических, физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с большим объемом интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных: массаж, баня, сауна, водные процедуры. Водные процедуры: теплый и контрастный душ.

Физиотерапевтические средства: по показаниям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.)

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать витамины, пищевые добавки)

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

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели	Перед занятием	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ Массаж Продукты повышенной ценности Фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
вторник	То же	То же	То же	То же
среда	То же	То же	То же	То же
четверг	То же	То же	То же	То же
пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
суббота	То же	То же	То же	То же
воскресенье	То же	То же	То же	Активный отдых

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по художественной гимнастике

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Кроме второго тренера к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры)

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – спортивного разряда «второй юношеский спортивный разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России» Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Система контроля и зачетные требования

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения. Содержание текущего контроля включает в себя:

- учет соревновательной деятельности;

- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей являются:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;

- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;

- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменок и своевременного выявления недостатков в их подготовке. При этом необходимо учитывать степень влияния физических качеств и антропометрических данных гимнасток на результативность подготовки.

Содержание комплексного контроля включает в себя анализ соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменок, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технической подготовленности.

Основными критериями для перевода гимнасток на следующий этап подготовки, начиная с тренировочных этапов и далее, являются спортивные соревнования (выполнение нормативных требований) всероссийского, республиканского, областного, муниципального и городского уровня согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика».

В группах начальной подготовки переводными критериями являются спортивные соревнования любого уровня (согласно ЕВСК для младших разрядов) и контрольные нормативы по ОФП и СФП.

9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед.Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на уровне стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены; "2" - в наклоне кисти находятся на линии середины голени, спина округлена, ноги выпрямлены	"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 округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	-	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3.	Упражнение "мост" из положения "лежа на спине"	балл	"5" - ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток до 25 см; "4" - ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 30-35 см; "3" - ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 40-45 см; "2" - ноги согнуты, руки выпрямлены, расстояние	-

			от кистей рук до пяток 45-50 см	
4.	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	-	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
5.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	-	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см
6.	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 прогибанием в поясничном отделе туловища; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
7.	Стойка лицом к гимнастической стенке, нога впереди на рейке, руки вверху (выполнить с правой и левой ноги)	балл	"5" - нога на уровне плеча и выше, ноги выпрямлены, таз параллельно гимнастической стенке, туловище вертикально, плечи опущены; "4" - нога на уровне плеча и выше, ноги выпрямлены, таз слегка повернут в сторону опорной ноги, сутулая осанка, плечи приподняты;	-

			"3" - нога на уровне груди, ноги выпрямлены, сутулая осанка, таз повернут в сторону опорной ноги, плечи приподняты; "2" - нога на уровне живота, ноги выпрямлены, сутулая осанка, таз повернут в сторону опорной ноги, плечи приподняты	
8.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с; "2" - в течение 2 с (с балансировочными движениями руками)	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с
9.	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	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
10.	5 прыжков на двух	балл	"5" - туловище и ноги	-

	ногах через скакалку с вращением ее вперед		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	
11.	10 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
12.	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	-	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты
13.	Из виса на гимнастической стенке вис "углом"	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 с угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты	-

14.	И.П. - упор, лежа. Прыжком в упор присев и прыжком в И.П. 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	-
15.	И.П. - лежа на животе. Положение "прогнувшись"	балл	"5" - 15 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "4" - 11 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "3" - 8 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; "2" - 5 с, руки слегка разведены в стороны, прогибание и фиксация позы за счет отведения ног	-

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

"Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	-	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см;

				"2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
2.	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	-
3.	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	
4.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	-	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
5.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены.	балл	-	Оцениваются амплитуда и темп

	Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с			выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
6.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	-	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
7.	И.П. - лежа на животе. Наклон назад, руки вверх за 10 с	балл	"5" - 9 раз, грудной отдел позвоночника и руки составляют одну линию и перпендикулярны полу, ноги вместе; "4" - 8 раз, грудной отдел позвоночника и руки составляют одну линию и перпендикулярны полу, ноги и руки слегка разведены; "3" - 7 раз, грудной отдел позвоночника параллелен полу, руки приподняты вверх от горизонтали, ноги и руки слегка разведены;	-

			"2" - 6 раз, грудной отдел позвоночника под 45° градусов к полу, руки приподняты вверх от горизонтали, ноги и руки слегка разведены; "1" - 5 раз, положение "прогнувшись" с разведенными и согнутыми ногами, руки кверху	
8.	И.П. - лежа на спине, ноги вперед. Разведение ног врозь, поднимая туловище, руки вперед 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	-
9.	И.П. - упор, лежа. Прыжком упор присев и прыжком в И.П. 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	-
10.	Лазание по канату с помощью ног без	балл	"5" - 5 метров;	-

	учета времени		"4" - 4 метра; "3" - 3 метра; "2" - 2 метра; "1" - 1 метр	
11.	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	"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
12.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	-	"5" - в течение 5 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 3 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с
13.	Боковое равновесие с захватом одноименной рукой. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с, туловище вертикально без наклона, носок ноги выше плеча, ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - сохранение равновесия 4 с, туловище слегка наклонено, носок ноги выше плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - сохранение равновесия 3 с,	-

			туловище слегка наклонено, носок на уровне плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты, таз слегка повернут в сторону захвата ноги; "2" - сохранение равновесия 2 с, туловище слегка наклонено, носок ниже уровня плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты, таз повернут в сторону захвата ноги; "1" - сохранение равновесия 2 с, туловище слегка наклонено, носок ниже уровня плеча, опорная нога согнута, плечи приподняты, таз повернут в сторону захвата ноги	
14.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	-	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
15.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди -	балл	-	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без

	справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны			потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
16.	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	
17.	И.П. - стойка на носках. 4 последовательных броска колец (высота выброса - 1,5-2 роста) с одним промежуточным вращением	балл	"5" - кольца одновременно выбрасываются на одинаковую высоту (один рост), меняя плоскости, ловятся и без потери темпа выбрасываются повторно, удерживается равновесие на носках; "4" - кольца одновременно выбрасываются на высоту, имеющую незначительные различия, ловятся без потери темпа, выбрасываются повторно, удерживая равновесие на носках со вспомогательными движениями туловищем; "3" - кольца поочередно выбрасываются на одинаковую высоту, ловятся и выбрасываются без потери темпа, но с дополнительным вращением одного кольца, удерживается равновесие за счет опускания на всю стопу; "2" - кольца поочередно выбрасываются на неодинаковую высоту, ловятся и выбрасываются с потерей темпа и дополнительными вращениями двух колец, удерживается равновесие за счет опускания на всю стопу;	-

			"1" - кольца поочередно выбрасываются на разную высоту, и поочередно ловятся с потерей темпа и равновесия, осуществляется перемещение	
18.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 - высокий;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 - средний;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9-0,0 - низкий уровень".

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

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Юниоры	Юниорки
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл		"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата
2.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра спереди 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди;	-

			"2" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди, сзади - только касание бедром; "1" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди, сзади - отсутствует касание бедром	
3.	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	
4.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 20-25 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами; "4" - "мост" выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 25-30 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами; "3" - "мост" выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах поясничного отдела позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 25-30 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 30-45 см, ноги слегка	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см

			согнуты; "1" - расстояние от кистей рук до пяток более 45 см, ноги руки согнуты	
5.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз	
6.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	-	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
7.	И.П. - лежа на животе, руки вверху, наклоны назад за 10 с	балл	"5" - 10 раз до положения "туловище и руки параллельны полу", руки выпрямлены, стопы вместе; "4" - 9 раз до положения "туловище и руки параллельны полу", небольшое рывковое движение руками в конце	-

			движения; "3" - 8 раз, руки и грудной отдел позвоночника на 45° от горизонтали, темп выполнения постепенно снижается, носки слегка разведены; "2" - 7 раз, руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги и руки слегка разводятся; "1" - 6 раз, руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, темп выполнения постепенно снижается, но и руки слегка разведены, руки согнуты	
8.	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	
9.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	-	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
10.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	-	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали;

				"3" - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
11.	Равновесие на носке правой ноги, левая в сторону в течение 5 с. Тоже выполнить с другой	балл	"5" - носок свободной ноги выше плеча, туловище вертикально, сгибание и повороты туловища отсутствуют; "4" - носок свободной ноги выше плеча, туловище незначительно отклонено от вертикали или повернуто; "3" - носок свободной ноги на уровне плеча, а туловище незначительно отклонено от вертикали или повернуто; "2" - носок свободной ноги чуть ниже плеча, а туловище отклонено от вертикали и повернуто; "1" - свободная нога отведена на 90°, а туловище отклонено от вертикали и повернуто	-
12.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	-	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах;

				"1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
13.	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°
14.	Прыжок с поворотом на 720°, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	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	
15.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке 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
16.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 м. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	балл	-	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 4 броска на низких

				полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
17.	Прыжком стойка на руках и "курбет" в стойку	балл	"5" - выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогибания, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками; "4" - выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточное прогибание приводит к постановке ног "под себя"; "3" - выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног "под себя"; "2" - выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточное прогибание в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног "под себя"; "1" - выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогибание отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног "под себя" в присед	-
18.	В стойке на носках "мельница булавами впереди за 10 с"	балл	"5" - 10 раз, вертикальное положение туловища на "высоких" носках, 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; "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	
19.	В стойке на носках в круге диаметром 1 м, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	"5" - 9 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 7 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 4 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	
20.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

"Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
Для женщин			
1.	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.	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170°-180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным

			разгибанием туловища в И.П.с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°
3.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. 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
4.	И.П. - лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
5.	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменой ног	балл	"5" - выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой >180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены;

			"4" - выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой >180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; "3" - 13-14 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены; "2" - 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены носки слегка расслаблены; "1" - 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены
6.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
7.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
8.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали;

			"3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
9.	Переворот назад 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°
10.	И.П. - вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	балл	"5" - перебрасывание без подскоков, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; "4" - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; "3" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; "2" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; "1" - перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
11.	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая на "пассе". Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей 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 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
12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для мужчин			
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 спереди 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди.
2.	И.П. - поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов	балл	"5" - сед, угол в ногах 180°, в наклоне спина прямая, ноги выпрямлены, руки в стороны; "4" - невыполнение одного из критериев на "5" баллов, угол в ногах не менее 160°; "3" - невыполнение двух критериев на "5" баллов, угол в ногах не менее 140°
3.	И.П. - сед на полу, ноги углом. Лазание по канату длинной 5 м без помощи ног	балл	"5" - преодоление 5 м каната за 8 с; "4" - преодоление 5 м каната за 10 с; "3" - преодоление 5 м каната за 12 с
4.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 1 мин 30 с	балл	"5" - без остановки; "4" - с двумя остановками не более 3 с; "3" - с тремя остановками не более 3 с
5.	"Рондат-фляк-бланж"	балл	"5" - выполнение акробатической связки без технических сбавок; "4" - выполнение элемента "бланж назад" без второго элемента связки, либо выполнение полной связки со средними техническими ошибками; "3" - выполнение акробатической связки с грубыми техническими ошибками
6.	Темповой переворот на две	балл	"5" - выполнение акробатической

	ноги, сальто вперед прогнувшись		связки без технических сбавок; "4" - выполнение акробатической связки со средними техническими ошибками; "3" - выполнение неполной акробатической связки (два элемента из трех) без технических ошибок
7.	"Рондат-фляк-винт назад" (сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°)	балл	"5" - выполнение риска без технических сбавок по исполнению акробатического элемента, ловля прямой рукой; "4" - выполнение риска со средними техническими сбавками по исполнению акробатического элемента, ловля с касанием предплечья; "3" - выполнение риска с потерей в завершающей фазе броска
8.	И.П. - ноги вместе. С двух-трех шагов (нескольких) бросок палки с последующим выполнением сальто вперед в кувырок под броском	балл	"5" - выполнение акробатической связки под броском без технических сбавок; "4" - выполнение неполной акробатической акробатической* связки под броском (только сальто вперед) без технических сбавок; "3" - выполнение неполной акробатической связки под броском (только сальто веред) со средними техническими ошибками
9.	И.П. - стойка по шестой позиции не сходя с места. Жонглирование булавами одной рукой. Выполнение с обеих рук	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали, сделано более одного шага
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Средний бал, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки у женщин:

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.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки у мужчин:

5,0-4,5 - высокий;

4,4-4,0 - выше среднего;
3,9-3,5 - средний;
3,4-3,1 - ниже среднего;
меньше 3,1 - низкий уровень".

"Влияние физических качеств на результативности

Физические качества	Уровень влияния
Для женщин	
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3
Для мужчин	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	2

Сокращения, содержащиеся в таблице:
"женщины" - лица женского пола;
"мужчины" - лица мужского пола.
Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние"

10. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

Спортивные соревнования являются объективным показателем качества учебной работы. Они представляют собой совокупность тестов, нормативов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждой гимнастики. Анализ этих показателей позволяет строить как кратковременные, так и долгосрочные прогнозы относительно дальнейших перспектив работы с каждой отдельной спортсменкой. Подготовка классификационной программы представляет сложную систему обучения и состоит из следующих компонентов:

1. Выбор музыкальных произведений, их монтаж (тренер, концертмейстер и звукооператор)

2. Постановка композиций (тренер и хореограф):

- выбор элементов тела (тренер и гимнастка)

- выбор элементов предмета (тренер и гимнастка)

- выбор танцевальных элементов (хореограф и тренер)

- составление композиции (тренер, хореограф и акробат)

- разучивание

- закрепление навыков исполнительской техники

- демонстрации в виде показательных выступлений

-совершенствование техники исполнения через устранение индивидуальных ошибок

- участие в соревнованиях

Работа над исполнительским образом (манера и характер исполнения, выразительность и музыкальность, оформление костюма и предмета, подбор прически и грима)

- совершенствование исполнительского образа (индивидуальная работа над отдельными элементами, бонусами, связками, частями и в целом)

- участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья

Индивидуальная теоретическая работа (разбор результатов соревнований, просмотр видеозаписей соревнований, анализ ошибок и пути их исправлений)

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

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию гимнасток, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта художественная гимнастика и положениями о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

11.Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий		Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора

		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ЭСС	ЭВСМ	
Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией осуществляющее спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или	-	14		18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих
	специальной физической подготовке			18		спортивную подготовку на определенном этапе

2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области ФКиС	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

12.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	18
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	18
3.	Видеокамера	комплект	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.	Кольца гимнастические	штук	18
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
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	18
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	18
22.	Палка гимнастическая	штук	18
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	18
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	18
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	18
32.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
33.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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 занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булавы гимнастические (женская)	пар	на занимающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булавы гимнастические (мужская)	пар	на занимающегос	-	-	1	24	1	12	2	12

			я								
4.	Кольца	штук	на занимающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на занимающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г; 500 г)	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для булав	штук	на заним	-	-	1	12	1	12	1	12

	(мужских)		аю-щегося								
15.	Чехол для колец	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

13.Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксп (лет)	количество	срок эксп (лет)	количество	срок эксп (лет)	количество	срок эксп (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитн	штук	на занимаю	-	-	1	2	1	1	1	1

	ая		щегося								
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный "сауна"	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

22.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

14. Литература:

1. Художественная гимнастика в спортивных школах. Б. Боброва, Москва «Физкультура и спорт» 1974 год;

2. Теория и методика детского и юношеского спорта. Л.В. Волков Издательство «Олимпийская литература», 2002 год;

3. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003 год;

4. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. И.А. Юров. Москва 2006;

5. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие. Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Савицкий. Москва 2007 год;

6. Обучение детей художественной гимнастике Л. Кечеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова Москва «Физкультура и спорт» 1985 год;

7. Управление методической деятельностью спортивной школы. Н.Н.Никитушкина, И.А. Водянникова. Издательство «Советский спорт», 2012год;

8. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», Р.Н. Терехина, И.А. Виннер-Усманова, Е.Н. Медведева. Москва 2016 год;