



Общество с ограниченной ответственностью Спортивный центр «СКАЛА»

(ООО Спортивный центр «Скала»)

167000, г. Сыктывкар, ул. В. Савина ул., д. 81, Сыктывкар Тел. 8 (8212) 228-000, 22-65-65; e-mail: sc.skala@yandex.ru; <http://scskala.ru>

ОКПО 1051100545759; ОГРН 1131101006574; ИНН/КПП
1101122896/110101001

Утверждена
приказом генерального директора
ООО Спортивный центр «Скала»
от 22 мая 2023 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«художественная гимнастика»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта
«Художественная гимнастика»

(Приказ Минспорта России от 22 декабря 2022 года №1350)

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

Сыктывкар

2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» утверждена приказом Минспорта России от «22» декабря 2022 г. №1350 (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в индивидуальной программе и групповых упражнениях с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г. № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика» (далее ФССП).

2. Целью Программы является образовательная деятельность, направленная на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся, посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, для достижения спортивных результатов уровня сборных команд города Москвы и РФ на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

В программе представлены требования к построению и контролю учебно-тренировочного процесса, планируемые результаты и условия реализации спортивной подготовки, нормативы по основным видам спортивной подготовленности, требования к лицам, допущенным к прохождению спортивной подготовки и обеспечивающим (тренерско-преподавательский состав) спортивную подготовку по художественной гимнастике.

Программа спортивной подготовки разработана для работы специалистов спортивной школы по художественной гимнастике и реализации тренировочного процесса на каждом этапе спортивной подготовки.

2. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Художественная гимнастика - ациклический, сложно координационный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

Программа соревнований включает следующие виды:

- Индивидуальная программа состоит из 4 упражнений (обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30". Личные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования.
- Программа для групповых упражнений состоит из 2 упражнений, первое упражнение с одним типом предметов, второе - с разными типами предметов (10 булавы; 3 мяча, 2 ленты). Продолжительность каждого упражнения от 2'15" до 2'30". Соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные и финальные соревнования. Виды упражнений меняются в соответствии с изменениями правил вида

спорта «художественная гимнастика», утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики – FIG.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта художественная гимнастика учитываются при:

- формирование групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа;
- составление планов спортивной подготовки и индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

– Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	бессрочно	4	18
Этап начальной подготовки	2	6	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	5
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	15	3

- Группы спортивно-оздоровительный этап - привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для **подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом**;
- Группы начальной подготовки – возрастная категория юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями Программы.
- Тренировочные группы – возрастная категория квалификационных юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованием Программы и ЕВСК.
- Группы совершенствования спортивного мастерства – возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся художественной гимнастикой

в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

- Группы высшего спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся художественной гимнастикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.
- Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» – 6 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, состоящих в списках кандидатов в спортивную сборную команду Республики Коми и показывающих стабильно высокие результаты на республиканских и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Требование к объему тренировочного процесса.

Таблица №2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
Кол-во часов в неделю	6	8	12	15	18	20	22	22	24	26	26
Кол-во тренировок в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	7
Общее кол-во часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248
Общее кол-во тренировок в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312	364

*Количество тренировок в неделю может быть изменено по решению руководства центра в связи с загруженностью спортивных объектов и режимом занятий, проходящих спортивную подготовку.

Перечень тренировочных мероприятий.

Таблица №3

№	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этап спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Тренировочные мероприятия к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	18	21	21
2.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	21
3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
1.	Тренировочные мероприятия по общей и\или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		
3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		
4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня и не более 2-х тренировочных мероприятий в год		-	-

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся являются: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования включают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы

подготовки обучающихся и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора обучающихся для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности обучающихся.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. 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. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так специально организованные соревнования. Основные соревнования, те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования.

На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по художественной гимнастике требования к объёму соревновательной деятельности приведены в таблице

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Таблица №4

Виды 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		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	6
Всего соревнований в год	1	3	4	5	6	8

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

- *главные соревнования*, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Учебно- тренировочный план с учетом соотношений видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Таблица №5

	Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
		этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	67-93	55-77	45-64	40-60
1.1	Общая физическая подготовка (%)	60-81	16 - 24	8 - 13	8 - 13
1.2	Специальная физическая подготовка (%)		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 связанные с физической нагрузкой, в том	3 - 6	12 - 17	12 - 19	12- 17

	числе тактическая теоретическая, психологическая (%)				
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4 - 6	4 - 6
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4 - 6	9 - 11	10 - 17

Виды тренировочных занятий спортивной подготовки

Таблица №5а

Виды подготовки	Направленность работы
Физическая подготовка	<p>Делится на общую и специальную.</p> <p><u>Общая физическая подготовка</u> (ОФП)– это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие спортсменов, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка</u> (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.</p> <p><u>Основные физические способности:</u> координация, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость.</p> <p><u>Основные принципы СФП</u> для занимающихся художественной гимнастикой: соразмерность, сопряженность, опережение.</p> <p><u>Основными средствами СФП</u> являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на ловкость, задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения предметами; – на гибкость–упражнения на развитие подвижности голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч, пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

	<ul style="list-style-type: none"> – на силу –упражнения на силу рук, ноги туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.; – на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; – на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости; – на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре; – на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления. <p><u>Основными методами СФП</u> являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.</p> <p><u>Организация СФП</u> гимнасток осуществляется в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс специальных упражнений; - в виде круговой тренировки; - в форме соревнований.
Техническая подготовка	<p>Процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.</p> <p><u>Цель</u> – 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.</p> <p><u>Задачи</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований; – развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике; – совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных; – разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных; – составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок. <p>Выделяются <u>следующие компоненты</u>: беспредметная, предметная, хореографическая, музыкально-двигательная, композиционно-исполнительная подготовки.</p>
Теоретическая подготовка	Процесс овладения специальными знаниями, имеющим отношение к спортивной деятельности:

	<ul style="list-style-type: none"> – историей физической культуры и видами спорта; – теорией и методикой физической, технической, психологической и тактической подготовки; – основами техники и методикой изучения основных упражнений; – основами музыкальной грамотности и композицией упражнений; – правила соревнований и методикой судейства.
Тактическая подготовка	Создание у спортсмена преимущественной концентрации внимания на самом процессе исполнения соревновательного действия.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений:

1. Традиционной периодизации подготовки гимнасток;
2. Определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
3. Выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
4. Динамика роста физической подготовленности;
5. Основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Периодизация спортивной тренировки – это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, циклы: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов.

В подготовительном периоде тренировки решаются следующие основные задачи:

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

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

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

Задачи общеподготовительного этапа:

- Постепенное наращивание физической работоспособности.
- Восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модальных элементов.
- Изучение и совершенствование техники соревновательных элементов и соединений.
- Составление или уточнение соревновательной программы.
- Формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

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

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

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

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности.
2. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Совершенствование техники и выразительности исполнения соревновательных комбинаций.
4. Формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов.
5. Тактическая подготовка – разработка нескольких вариантов исполнения наиболее рискованных элементов и поиск путей исправления возможных ошибок.
6. Проведение контрольных занятий, модальных тренировок, прикидок, тренировочных соревнований.

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

Особенностью динамики нагрузки на специально-подготовительном этапе является ее возрастание в связи ростом интенсивности тренировочного процесса, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность гимнасток.

Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение упражнений, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между прогнами, и заполнением их работой над элементами и соединениями.

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

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

Задачи соревновательного периода:

- достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций;
- приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям;
- поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений;
- мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям;
- приобретение опыта соревновательной борьбы.

Содержание и средства спортивной тренировки в соревновательном периоде аналогично специально-подготовительному этапу, т.е. это – соревновательные элементы, соединения, комбинации, хореографические упражнения и упражнения специальной физической подготовки.

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

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

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

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

Задачи переходного периода:

- обеспечение полноценного активного отдыха спортсменок;
- сохранение определенного уровня тренированности;
- устранение ошибок и недостатков в подготовке гимнасток, выявленных в соревновательном периоде;
- определение задач предстоящего цикла.

В этот период проводят ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок.

Целесообразно заниматься туризмом, плаванием, спортивными и подвижными играми и т.д. Проводить занятия на свежем воздухе. Это обеспечивает более полноценный отдых, закаливает спортсменок, повышает их общую физическую подготовку, делает ее более разносторонней.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшение объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках т.к. это серьезно затруднит начало следующего цикла.

Продолжительность переходного периода 4-6 недель, но может быть короче.

Правильное построение переходного периода позволяет гимнасткам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из микроциклов.

Продолжительность микроцикла может составлять от 5 до 10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

Подготовительный период включает в себя два этапа подготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый. Во втягивающем мезоцикле первые две недели возобновления занятий после отдыха, гимнастики постепенно втягиваются в работу, приобретая необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

Основной акцент делается на общую физическую подготовку (кроссы, плавание, бег).

В базовом мезоцикле – это последующие 4-8 недель, содержание тренировок направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма гимнасток, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного технического материала.

На специально - подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что тренировочная работа сочетается с участием в контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнасток с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

Соревновательный период включает два типа мезоциклов: соревновательные и промежуточные. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет сложную структуру, сходную со структурой макроцикла и состоит из 6 микроциклов: втягивающего, базового, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного.

Промежуточные мезоциклы заполняют время между соревнованиями и бывают двух типов: восстановительно-поддерживающие и восстановительношлифовочные, т.е. строятся по типу базовых или шлифовочных мезоциклов.

Периодизация подготовки спортсменок-гимнасток проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в плане индивидуальной подготовки спортсмена.

В художественной гимнастике на различных этапах спортивной подготовки периоды годичного цикла используются в соответствии с целями и задачами данного этапа.

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсменки должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании

годового цикла гимнастики обязаны выполнить контрольно- переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольнопереводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Структура годового цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке гимнасток на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменок.

Календарный план по воспитательной работе

Современный российский национальный воспитательный идеал - высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Цель воспитательной работы - создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса, в различных видах деятельности.

Воспитательные задачи:

1. Создание в спортивной школе условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
2. Создание условий для воспитания у обучающихся любви к спорту, школе, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.
4. Обновление и дальнейшее развитие системы самоуправления, формирование у обучающихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.
5. Активное вовлечение родителей в процесс работы спортивной школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

Воспитательная система спортивной школы строится на принципах:

1. Принятия юного обучающегося как данности (то есть признание права обучающегося на данное поведение и производимый им выбор).

2. Ориентация на социально - ценностные отношения (способность тренерапреподавателя обнаруживать за событиями, действиями, словами, поступками, предметами человеческие отношения).

3. Ориентация на общечеловеческие ценности: человек, добро, красота, отечество, семья, культура, знания, труд, мир здоровой жизни.

4. Субъективности (содействие тренера-преподавателя развитию способностей подростков быть объектом собственного поведения, а в итоге и жизни).

Основные направления содержания воспитательной работы:

План реализуется в единстве учебно-тренировочной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания в:

- гражданское воспитание

- формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

- патриотическое воспитание

- воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

- духовно-нравственное воспитание - воспитание на основе духовнонравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;

- эстетическое воспитание

- формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия

- развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

- трудовое воспитание

- воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности; - экологическое воспитание

- формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

- ценности научного познания - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Основные направления воспитательной работы спортивной школы:

Здоровье: -защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся; -организация просветительской работы с обучающимися, родителями и тренерами-преподавателями.

Нравственность: - воспитание у обучающихся ценностного отношения к себе и другим людям, понимания смысла человеческого существования; -воспитание интереса обучающихся к самим себе, желания самосовершенствоваться; -воспитание эмоционально-волевых качеств, способности к критическому осмысливанию своих сильных и слабых сторон.

Семья: - просвещение семьи и сотрудничество с родителями;

- совместное проведение досуга

- представление достижений, результатов, способностей обучающихся родителям, сверстникам.

Общение: - передача подросткам опыта социального общения.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними

Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Основные направления:

- проведение лекций с привлечением специалистов по актуальным вопросам антидопинга для тренеров и спортсменов;
- ознакомление с антидопинговыми правилами тренеров и спортсменов с оформлением антидопингового обязательства;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства;
- оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методических материалов;

- прохождение онлайн-тестирования по образовательной программе «Антидопинг» на сайте РУСАДА тренерам и спортсменам Учреждения.

План инструкторской и судейской деятельности

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения занимающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

Обучение на этапах спортивной подготовки, ориентированное на высокие достижения, связано со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Медицинские мероприятия

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

- врачебный контроль
- систематизированное обследование состояния здоровья обучающихся;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки обучающихся к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе обучающихся для участия в соревнованиях.

Постоянно работая в контакте с врачом, консультируясь с ним по вопросам планирования тренировок, тренировочных нагрузок, тренер-преподаватель не должен брать на себя функции врача и не имеет права принимать участие в лечении обучающихся самостоятельно.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля в гимнастике, подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе. Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы обучающимся на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований - текущие обследования проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки. Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья обучающихся не исключает предоставление информации, которую тренер-преподаватель должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в проведении учебно-тренировочных сборов, а также присутствие среднего медицинского персонала на ежедневных занятиях в спортивном зале.

Восстановительные мероприятия

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Средства восстановления используются тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

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

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками. Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления. «Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха. «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня. «Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. К числу наиболее действенных и доступных физических средств в восстановлении, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.

3. Система контроля

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта "художественная гимнастика";
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "художественная гимнастика";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "художественная гимнастика";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта "художественная гимнастика";
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "художественная гимнастика";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация спортсменов.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: занимающийся на Следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

Прием контрольных нормативов осуществляется в конце тренировочного года.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только спортсмены успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода

подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный занимающийся отчисляется за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации, предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду «художественная гимнастика».

Тренер вправе проводить аттестацию спортсменов в течении тренировочного года для корректировки планов тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний -

срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 6

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив
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 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" 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
4.	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
5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим

			поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6.	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
7.	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 отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	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
9.	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

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

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Таблица № 7

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив
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.	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
3.	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
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
5.	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
6.	Прыжки на двух ногах через	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с

	скакалку с двойным вращением вперед за 10 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
7.	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
8.	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
9.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без 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
10.	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 ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 8

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив
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.	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
3.	Упражнение "мост" из	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой

	положения стоя		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
4.	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
5.	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
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36-37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза
7.	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. Удержание 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
8.	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
9.	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
10.	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°
11.	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
12.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук		"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
13.	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 ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 9

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив
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
3.	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 разгибанием туловища в И.П., опорная 120 нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°.
4.	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
5.	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
6.	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух	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

	прыжков с переменной ног		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
2.	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. Удержание 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
8.	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
9.	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
10.	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°
11.	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
12.	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая на "пассе". Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук		"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями 122 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

13.	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 по хореографии для перевода в группы начальной подготовки второго года

Таблица №10

№	Упражнения	Оценка
1.	Релеве – поднимание «на полупальцы» (в стойку на носках) И.п. – I, II, V, VI позиции ног 1-2 – в стойку на носках 3-4 – в И.п.	зачет – осанка прямая, выполнение медленное, не расслабляя мышц и сохраняя данную позицию ног. незачет – не правильное выполнение упражнения
2.	Демиплие «полуприсед» И.п. – I – я позиция ног 1-4 – полуприсед 4-8 – в И.п. затем по II и V позиции	Зачет – осанка прямая, руки хватом сверху за рейку на уровне груди, локти прижаты к туловищу. Упражнение выполнять с подтянутыми мышцами туловища. Медленное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах в «выворотном» положении. Незачет – не правильное выполнение упражнения.
3.	Батман тандю по I, V вперед, в сторону, назад И.п. – I – я позиция ног 1-4 – правую на носок 4-8 - в И.п.	Зачет – осанка прямая. Центр тяжести перенести на левую ногу. Скользящим движением, медленно сгибая стопу, дотянуть фаланги пальцев. Следить за положением стопы, пятка развернута вниз и максимально поднята над полом. Медленно разгибая стопу, скользящим движением возвращаемся в И.п. Подтянуть все мышцы туловища и ног. Незачет – не правильное выполнение упражнения
4.	Батман тандю жете (взмах) по I, V И.п. - I – я позиция ног 1 – Батман жете (правую в сторону внизу) 2 – Держать на высоте 350 3- На носок 4 – Закрывать в И.П.	зачет – осанка прямая, локти прижаты к туловищу. Выполнять быстрым скольжением через батман тандю, т.е. через положение правая в сторону на носок с фиксацией ноги на 25°. Приставить скольжением в И.п. через батман тандю, т.е. через положение правая в сторону на носок. Незачет – не правильное выполнение упражнения
5	Демиронд – полукруг (ан деор – наружу) И.п. - I – я позиция ног 1-2 – правую вперед на носок 3-4- полукруг в сторону на носок 5-6 в И.п. 7-8 – фиксировать осанку То же самое в обратном порядке (ан дедан – внутрь)	зачет – осанка прямая, перенести центр тяжести туловища на левую. Сохранить «выворотное» положение стопы (пятка развернута вперед. Центр тяжести

		туловища перенести на левую. Скользящее движение носком по полу. Мышцы туловища не расслаблять. Медленно разгибая стопу. незачет – не правильное выполнение упражнения
6	Пассе по I, V, по VI, пассе с передней ноги И.п. 1-4 – «пассе» 5-8 – фиксировать 1-4 – в И.п. 5-8 – фиксировать осанку Пассе с переводом ноги по V, по III И.п. 1-4 – «пассе» 5-8 – фиксировать 1-4 – в И.п. 5-8 – фиксировать осанку.	Зачет – прямая осанка. Поднимать ногу скольжением большим пальцем правой ноги по внутренней линии опорной ноги до положения носок у колена. Колено максимально отведено в сторону. Не оседать на опорной ноге. Опускать медленно скользящим движением, сохраняя «выворотное» положение Подтянуть все мышцы туловища и ног. Незачет – не правильное выполнение упражнения
7	Гранд батман – «взмах» вперед, в сторону, назад. И.п. - I или V позиция 1 – батман тандю 2 – «взмах» на 90 0 3 – на носок 4 – в И.п.	зачет – осанка прямая. Локти прижаты к туловищу (чтобы не допустить движения туловища вместе с ногой). Скользящим движением носком по полу. Сохраняя осанку и «выворотное» положение ноги в тазобедренном и голеностопном суставах. Возвращаться в И.п. через батман тандю (в сторону на носок) медленным скольжением стопы. незачет – не правильное выполнение упражнения
8	Релевелянт из I и V позиции 1 – ногу на носок 2 -4 – поднять на 90 0 5-8 – удержание 1-4 – отпустить 5-6 – закрыть 7-8 - подтянуться	зачет – незачет – не правильное выполнение упражнения

По мере усвоения материала движения выполняются в более быстром темпе.

Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы первого года

Таблица № 11

№	Упражнения	Оценка
1.	Деми и гранд плие (полуприсед и присед) И.п. – I позиции ног 1-2 – полуприсед и 1-4 И. п. 1-2–полуприсед и 1-4 И. п. 1-4 – присед и 1-8 И. п. Затем выполняется по II –й и V – й позициям	зачет – осанка прямая, руки хватом сверху за рейку на уровне груди, локти прижаты к туловищу. Упражнение выполнять с подтянутыми мышцами туловища. Медленное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах в «выворотном» положении. Незачет – не правильное выполнение упражнения
2.	Батман тандю крестом по 4 И.п. - I –я или V –я позиция ног спиной к гимнастической стенке 1-2 – правую вперед на носок 3-4 – в И.п. По мере усвоения материала: - вперед на 1«и» в И.п. 2 «п» - вперед на «и» в И.п. 1	зачет – осанка прямая, руки хватом снизу за рейку. Центр тяжести перенести на левую. Скользящим движением, медленно сгибая стопу, дотянуть фаланги пальцев. Пятка

		развернута вверх и максимально поднята над полом. Медленно разгибая стопу, скользящим движением возвращаем в И.п. Подтянуть все мышцы. Выполнять аналогично в сторону и назад. Незачет – не правильное выполнение упражнения
3.	Батман тандю жете (взмах) – крестом по 4 И.п. - I – я позиция ног, спиной к гимнастической стенке И.п. - I – я позиция ног 1 – взмах правой в сторону 2- держать 3 – правую в сторону на носок 4 – в И.п. По мере усвоения материала: 1 «и» - взмах 2 «и» - И.П. «и» - взмах 1 - И.П.	зачет – осанка прямая, руки хватом снизу за рейку. Выполнять быстрым скольжением через батман тандю, т.е. правая вперед на носок с фиксацией ноги на 25, 45° Приставить в И.п. через батман тандю, т.е. скольжением через положение правая вперед на носок («выворотно») Выполнять аналогично в сторону и назад «Выворотно» Фиксировать высоту взмаха Через батман тандю (скольжением) Мышцы туловища и ног не расслаблять Незачет – не правильное выполнение упражнения
4.	Ранд де жамб пар тер – круговое движение носком по полу И.п. - I – я позиция ног 1-2 – правая вперед на носок 3-4 – правую в сторону на носок 5-6 – правую назад на носок 7-8 – правая в И.п. По мере усвоения – темп сдвинуть 1- 4	зачет – осанка прямая, центр тяжести туловища на левой Пятка развернута вперед-вверх Мышцы туловища и ног не расслаблять. Пятка опущена вниз Мышцы туловища и ног не расслаблять Пятка опущена вниз Мышцы туловища и ног не расслаблять Скользящим движением Мышцы туловища и ног не расслаблять Выполнять упражнение наружу и внутрь «ан деор» и «ан дедан». Незачет –не правильное выполнение упражнения
5.	Релевелиант – медленное поднимание ноги И.п. - I – я позиция ног 1-4 – правую вперед 5-8 – держать 1-4 – правую в И.п. 5-8 – пауза. По мере усвоения материала – счет сдвигается 1-2 поднять; 3-4 – удержать; 5-6 в И.П.; 7-8 – пауза.	зачет – осанка прямая. Выполнять медленно, не расслабляя мышц и сохраняя «выворотное» положение ног, через батман тандю – скольжением Мышцы туловища и ног не расслаблять Мышцы туловища и ног не расслаблять. Аналогично в сторону и назад. Незачет –не правильное выполнение упражнения
6.	Гранд батман – «взмах» И.п. - I – я позиция ног, спиной к гимнастической стенке 1 – правую вперед на носок 2 – взмах правой вперед 3 – на носках 4 – в И.п. И.п. –V– я позиция ног 1 – взмах правой вперед «и» – правую вперед на носок 2 – в И.п. По мере усвоения материала: «и» - взмах 1 – в И.П	зачет – осанка прямая, руки хватом за рейку снизу. Скользящим движением «выворотно» «Выворотно», туловище не разворачивать Фиксировать высоту взмаха, мышцы туловища и ног не расслаблять Аналогично в сторону и назад Осанка прямая Взмах выполнять с максимальной амплитудой Скользящим движением «выворотно». Незачет –не правильное выполнение упражнения

Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы второго года

Таблица № 12

№	Элемент	Оценка
1.	Демиплие 1-2 Гранд плие 1-4	Зачет По 1,2,5 – ой позиции По 1, 2, 4 и 5 – ой позиции Незачет – не правильное выполнение упражнения
2.	Батман тандю На 2 четверти каждое; в одну четверть каждое; восьмыми долями каждое (т.н. «троечка»)	Зачет Крестом по 4, по 2 с демиплие и релеве Незачет – не правильное выполнение упражнения
3.	Батман тендю жете На 2 четверти каждое; в одну четверть каждое; восьмыми долями Батман тендю жете На 2 четверти каждое; в одну четверть каждое; восьмыми долями	Зачет На 25° крестом по 4 и на 45° крестом по 2, с пикке, балансуа, фуэте на 45 ° и в выпад незачет – не правильное выполнение упражнения
4.	Ронд де жамб пар тер 1-2 каждое на 1 «и» каждое	Зачет Демиронд, с пор де бра Незачет – не правильное выполнение упражнения
5.	Сюрле ку де пье Батман фондю 1-4 присед 5-8 разгибание Зачет Крестом по 4, по 2 в положении на носок, дегаже, демиронд 1-2 присед 3-4 разгибание	Зачет Крестом по 4, по 2 в положении на носок, дегаже, демиронд незачет – не правильное выполнение упражнения
6.	Батман сотеню 1-8 каждое По мере усвоения: 1-4	Зачет Крестом по 4, по 2 с батман тандю, демиплие, релеве Незачет – не правильное выполнение упражнения
7.	Батман сотеню 1-8 каждое По мере усвоения: 1-4	Зачет Крестом по 4, по 2 в положении на носок Незачет – не правильное выполнение упражнения
8.	Батман девелопе 1-4 – через пасс на 900 5-8 – удержание 1-4 - в И.П. 5-8 – пауза по мере усвоения 1-2 – через пасс на 900 3-4 – удержание 5-6 – в И.П. 7-8 - пауза	Зачет Крестом по 4, по 2 с демиронд, с позами: тербушон, аттетюд, с равновесиями Незачет – не правильное выполнение упражнения
9.	Гранд батман На 2 четверти каждый в 1 четверти каждый	Зачет Крестом по 4, по 2 с релеве, с батман тандю, батман жете Незачет – не правильное выполнение упражнения

Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы третьего года

Таблица № 23

№	Элемент	Оценка
1.	Демиплие Гранд плие По 1,2,4,5 позиции. Счет остается прежним	Зачет Релеве, батман тандю, пор де бра незачет – не правильное выполнение упражнения
2.	Батман тандю На 2 четверти В одну четверть Восьмыми долями	Зачет Демиплие, батман жете, релеве, дубль батман тандю незачет – не правильное выполнение упражнения
3.	Батман жете На 2 четверти В одну четверть Восьмыми долями	Зачет Батман тандю, пикке, пуате, пти, балансуа Незачет – не правильное выполнение упражнения

4.	Ронд де жамб пар тер На 2 четверти В одну четверть По мере усвоения восьмыми долями	Зачет Демиронд, пор де бра, релеве, батман сотеню Незачет – не правильное выполнение упражнения
5.	Батман сотеню На 4 четверти 1-4 каждое На 2 четверти 1-2 каждое	Зачет Ронд де жамб пар тер, пор де бра, батман тандю, томбе Незачет – не правильное выполнение упражнения
6.	Батман фондю На 2 четверти каждое 1-2 По мере усвоения в одну четверть «и» - 1	Зачет Батман сотеню, демиплие, пор де бра, томбе, релеве на носках, дубль батман фондю на носок, на 45° в положении книзу Незачет – не правильное выполнение упражнения
7.	Батман фραπε Счет прежний на 2 четверти - 1-2 в одну четверть «и» - 1	Зачет Релеве, батман жете, томбе, дубль батман фραπε на носках и на 45° в положении книзу Незачет – не правильное выполнение упражнения
8.	Батман девелопе 1-2 – вынимание на 900 3- удержание, подъем на полупальцах 4 – И.П. Выполняется с подъемом на полупальцах	Зачет Гранд плие, пор де бра, ронд де жамб ан леер, позы аттетюд и тербушон Незачет – не правильное выполнение упражнения
9.	Гранд батман На 2 четверти в одну четверть восьмыми долями на полупальцах	Зачет Демиплие, релеве, батман тандю, батман жете, пикке, пуанте, балансуа Незачет – не правильное выполнение упражнения
10.	Ронд де жамб ан лер 1-2 – согнуть до уровня колена 3-4 – разогнуть на 450 Также на 900	Зачет Релеве, демиронд, томбе, позы: тербушон, аттетюд на 45° и выше незачет – не правильное выполнение упражнения

Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы четвертого, пятого года

Таблица № 13

№	Элемент	Оценка
1.	Демиплие Гранд плие Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Релеве, пор де бра, пируэт незачет – не правильное выполнение упражнения
2.	Батман тандю Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Демиплие, батман жете, релеве, дубль батман тандю, пируэт незачет – не правильное выполнение упражнения
3.	Батман жете Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Демиплие, батман тандю, пикке, пуате, пти, балансуа, пируэт незачет – не правильное выполнение упражнения
4.	Ронд де жамб пар тер Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Демиронд, демиплие, пор де бра, томбе, батман сотеню, пируэт Незачет – не правильное выполнение упражнения
5.	Батман тандюсотеню На высоту 450 и 900 Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Ронд де жамб пар тер, пор де бра, батман тандю, томбе, пируэт Незачет – не правильное выполнение упражнения

6.	Батман фондю На высоту 450 и 900 Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Дубль батман фондю, батман сотенно, томбе, пируэт Незачет – не правильное выполнение упражнения
7.	Батман фραπε Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Батман тандю, дубль батман фραπε в положении на носках книзу крестом, пти, ботю, томбе, пируэт Незачет – не правильное выполнение упражнения
8.	Батман девелопе Движение выполняется на полупальцах и комбинируется	Зачет Гранд плие, дегаже, пор де бра с растяжкой, релевелянт, ронд, томбе, равновесия с захватом и без захвата, аттетюд и тербушон, элементы художественной гимнастики, пируэт Незачет – не правильное выполнение упражнения
9.	Гранд батман Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Батман тандю, батман жете, пикке, пуате, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесия с захватом, элементы художественной гимнастики, стойка на руках, переворот вперед, назад, в сторону, с прыжками: соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете, сиссон фуэте, сиссон ферме, ентрелесе, пируэт Незачет – не правильное выполнение упражнения
10.	Ронд де жамб ан лер 1 «и» - сгиб 2 «и» - разгиб По мере усвоения «и» - сгиб 1 - разгиб	Зачет В демиплие, андеор, андедан, в позы в положении на носках и книзу, демиронд, томбе, пируэт Незачет – не правильное выполнение упражнения

Нормативы по хореографии для перевода в группы совершенствования спортивного мастерства первого года

Таблица № 14

№	Элемент	Оценка
1.	Демиплие Гранд плие Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Батман тандю, пасса пар тер, демиронд, пор де бра, пируэт на 540°, 720° Незачет – не правильное выполнение упражнения
2.	Батман тандю Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет В демиплие, дегаже, пасса пар тер, дубль батман тандю, батман жете, демиронд, пируэт на 540°, 720° Незачет – не правильное выполнение упражнения
3.	Батман жете Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет На п\пдеми плие и в деми плие, батман тандю, дегаже, балансуа, пти,

		пикке, пуанте, томбе, пируэт на 540°, 720° Незачет – не правильное выполнение упражнения
4.	Ронд де жамб пар тер Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Пассе пар тер, в деми плие, ронд, томбе, батман сотеню, пор де бра с растяжкой, ронд де жамб ан леер, пируэт на 540°, 720° Незачет – не правильное выполнение упражнения
5.	Батман сотеню Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Батман тандю, ронд де жамб пар тер, томбе, пор де бра, ронд де жамб ан леер, пируэт на 540°, 720° Незачет – не правильное выполнение упражнения
6.	Батман фондю Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет Батман тандю, на п\п, дубль батман фондю, батман сотеню на 90°, томбе, пируэт на 540°, 720° Незачет – не правильное выполнение упражнения
7.	Батман фраппе Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет На п\п, дубль батман фраппе в деми плие в позы в положение на носкок или книзу, пти, ботю, томбе, пируэт на 540°, 720° Незачет – не правильное выполнение упражнения
8.	Батман девелопе Движение совершенствуется и комбинируется	Зачет На п\п, деми и гранд плие, деми и ронд, дегаже, релевелянт, позы: тербушон, аттетюд, пор де бра, равновесия с захватом и без, пируэт на 540°, 720°, турлян Незачет – не правильное выполнение упражнения
9.	Гранд батман	Зачет С п\п и на п\п, деми плие, батман тандю, батман жете, пике, пуанте, балянэ, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесие с захватом. элементы художественной гимнастики (стойка на руках, переворот вперед, назад, в сторону, смешанные упоры). С прыжками: соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете соте, сиссон фуэте, сиссон ферме, сиссонувер,

		энтрелесе, бедуинский, пируэт на 540°, 720° Незачет – не правильное выполнение упражнения
10.	Ронд де жамб ан лер В оду четверть каждое восьмыми долями + дубль ан лер	Зачет На п\п, в деми плие в позы в положение на носок или книзу, демиронд, дубль ронд, томбе, пируэт на 540°, 720°, адажио Незачет – не правильное выполнение упражнения

Умения и навыки по хореографии для перевода в группы совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения

1. Выполнить экзерсис на полупальцах у опоры, на середине и с элементами художественной гимнастики.
2. Выполнение турляна, пируэтов на 720° и 1080° (у опоры и на середине).
3. Выполнение танлие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720° и 1080°.
4. Выполнение хореографических прыжков, составление прыжковых связей с элементами художественной гимнастики.
5. Выполнение элементов хореографической подготовки на координацию, выразительность, пластику, эмоциональное выполнение движений.
6. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Все движения в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства выполняются в быстром темпе, на высоких полупальцах, в сложных комбинациях, с элементами художественной гимнастики, с различными поворотами, турлянами и прыжками, в различных позах и арабесках.

Методические рекомендации по организации тестирования

Для организации педагогического контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы гимнастки могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. На каждой стадии судья оценивает по 5 –ти бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование гимнасток осуществляется два раза в год: в начале и в конце тренировочного года. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста;
2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;
3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;

4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

- а) гибкость;
- б) оценка скоростно-силовых качеств;
- в) координация;
- г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость;
- д) сила;
- е) выносливость.

5. Если гимнасток много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с гимнасткой и самостоятельной подготовки спортсменки.

Рабочая программа по виду спорта

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Программа содержит материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Этап начальной подготовки:

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Программа 2 юношеского разряда.	Состав упражнения без предмета: элементы движения тела: прыжки, равновесия, повороты, танцевальные дорожки.
Упражнение без предмета и упражнение с обручем.	Прыжки толчком одной: касаясь, касаясь в кольцо, шагом, касаясь, прогнувшись. Прыжки толчком двумя: касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, двумя в кольцо. Равновесия на полной стопе и на полупальце: пассе, с ногой вперед на 90°, арабеск, аттитюд, кольцо с помощью, затяжка с прямой, равновесие в шпагат с ногой вперед и в сторону, равновесие с ногой в сторону с наклоном корпуса с помощью и без, низкое равновесие с помощью и без. Повороты: в пассе, с ногой вперед, арабеск, аттитюд, в кольцо с помощью, с ногой в сторону в шпагат. Танцевальные дорожки различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног.
Обруч	Состав упражнения с обручем имеет идентичное наличие элементов движений тела: равновесий, прыжков и поворотов. Работа предмета: каты, перекаты, вертушки на полу, вокруг

	<p>кисти, головы, ног, вращения на различных частях тела: руках, ногах, голове, туловище, маленькие броски в горизонтальной плоскости, высокие броски: рукой, ногой, в горизонтальной, вертикальной плоскости, различные ловли обруча: ногой стоя, в ноги на полу со зрительным и без зрительного контроля.</p>
Мяч	<p>Разучивание перекатов по различным частям тела и по полу, обволакиваний, отбивов руками и различными частями тела от пола, отбивы от различных частей тела, броски мяча: одной и двумя руками, ловли мяча: в ноги на полу и на коленях, без зрительного контроля за головой и за спиной.</p>
Булавы	<p>Разучивание вращений одной и двумя булавами, перебрасывание одной и двух булав на пол и на целый круг, отталкивания, перекаты по руке и по туловищу, мельницы, броски одной булавы, ловля булавы в одну и две руки.</p>
Скакалка	<p>Совершенствование простых и скрестных прыжков, вращений скакалки в различных плоскостях. Разучивание двойных прыжков, прыжков вдвое сложенную скакалку, отбивов, эшапе, бросков: за два и один конец, ногой раскрытой и вдвое сложенной скакалки, ловли за один и два конца.</p>

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации 1 года обучения.

Разделы Программы	<p>Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):</p>
<p>Индивидуальное упражнение без предмета Индивидуальное упражнение с обручем Индивидуальное упражнение с мячом Индивидуальное упражнение с булавами</p>	<p>- равновесие на «не доминирующей ноге» по выбору - поворот «кольцо», фуэте, - равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи -прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись» - техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски) - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски») - «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета) -равновесия, повороты, прыжки с обручем</p> <p>- техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски) - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски») - «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета) -равновесия, повороты, прыжки с мячом - техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски) - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски») - «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета) -равновесия, повороты,</p>

	прыжки с булавами
--	-------------------

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации 2 года обучения.

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение без предмета	- равновесие на «не доминирующей ноге» по выбору - поворот «кольцо», фуэте,
Индивидуальное упражнение с обручем	- равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи -прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись» - техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски) - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски») - «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета) -равновесия, повороты, прыжки с обручем
Индивидуальное упражнение с мячом	- техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски) - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски») - «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета) -равновесия, повороты, прыжки с мячом
Индивидуальное упражнение с булавами	- техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски) - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски») - «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета) -равновесия, повороты, прыжки с булавами

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации 3,4 года обучения

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное	- равновесие на «не доминирующей ноге» по выбору

<p>упражнение без предмета</p> <p>Индивидуальное упражнение с обручем</p>	<ul style="list-style-type: none"> - поворот «кольцо», фуэте - равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи -прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись» - техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски) - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски») - «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета) -равновесия, повороты, прыжки с обручем - техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски) - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски») - «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета)
<p>Индивидуальное упражнение с мячом</p>	<ul style="list-style-type: none"> -равновесия, повороты, прыжки с мячом - техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски) - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски»)
<p>Индивидуальное упражнение с булавами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета) -равновесия, повороты, прыжки с булавами - техника предмета (махи, круги, восьмерки, змейка, спирали, перекаты, броски)
<p>Индивидуальное упражнение с лентой</p>	<ul style="list-style-type: none"> - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски») - мастерство (сложно координационное сочетание работы тела и предмета) -равновесия, повороты, прыжки с лентой

Этап спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства.

<p>Разделы Программы:</p>	<p>Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):</p>
---------------------------	---

Индивидуальное упражнение с обручем	<ul style="list-style-type: none"> - техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски) - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски») - «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета) -равновесия, повороты, прыжки с обручем
Индивидуальное упражнение с мячом	<ul style="list-style-type: none"> - техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отгалкивания, перекаты, броски) - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски») - «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета) -равновесия, повороты, прыжки с мячом
Индивидуальное упражнение с булавами	<ul style="list-style-type: none"> - техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски) - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски») - «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета) -равновесия, повороты, прыжки с булавами
Индивидуальное упражнение с лентой	<ul style="list-style-type: none"> - техника предмета (спиральки, змейки, восьмерки, броски) - танцевальные дорожки -динамически элементы с вращением («риски») - «мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета) -равновесия, повороты, прыжки с лентой

Учебно тематический план

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в

условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» составляет:

Таблица № 8

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	12-15
	свыше двух лет	15-20
Этап совершенствования спортивного мастерства		20-24
Этап высшего спортивного мастерства		32

4. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки . Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских

заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1 ;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем сборной, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой сборной;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно сборной;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий сборной;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по художественной гимнастике. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах №10.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки.

Таблица №10

	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеокамера	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
5.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
6.	Ковер гимнастический (14 х14 м.)	штук	2
7.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	3
8.	Булавы	штук	3
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для художественной гимнастики	штук	3
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
14.	Насос универсальный	штук	1
15.	Обруч гимнастический	штук	3
16.	Пылесос бытовой	штук	1
17.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
18.	Секундомер	штук	2
19.	Скакалка гимнастическая	штук	3
20.	Скамейка гимнастическая	штук	5
21.	Станок хореографический	комплект	1
22.	Стенка гимнастическая	штук	1
23.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
24.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1

25.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
-----	---------------------------------------	------	---

Кадровые условия реализации программы.

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

роме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться хореографы-репетиторы.

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

5. Перечень информационного обеспечения

1. Винер И.А. Художественная гимнастика / И.А. Винер, Л.А. Карпенко – М., 2004.
2. Вяткина Л.Б., Кротова Е.Л. Особенности готовности к обучению в школе детей, занимающихся спортом / Л.Б. Вяткина, Е.Л. Кротова // Вестник Перм. гос. пед. ун-та. – Серия X, Дифференциальная психология - 2007. – Вып.2.- С.31- 38.
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в : Учеб. пособие / М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М., 2001. – 51с.
4. Дворкина Н.И. Методика сопряжённого развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр / Н.И. Дворкина – М., 2005.
5. Дворкина Н.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева – М., 2007.
6. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова – М., 2005.
7. Избранное из новейших исследований по : сборник статей. Вып.1-й / под ред. Л.А. Карпенко. – СПб: Федерация художественной гимнастики СПб, 2008. – 63с.
8. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352с.
9. Карпенко Л.А. и др. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие / Л.А. Карпенко, И. А. Винер, В.А. Сивицкий. – М., 2007. – 76с.

10. Кротова К.Л. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп 1, 2 и 3 ступеней обучения (методическая разработка) / К.Л. Кротова, Е.С. Лозовая – Пермь 2004.
11. Назарова О.М. Методика проведения занятий по с детьми 5-6 лет (методическая разработка для тренеров) / О.М. Назарова – М., 2001.
12. Планирование подготовки юных спортсменов по (методические рекомендации) / Комитет по содействию олимпийскому движению при правительстве РФ – М., 1992.
13. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно – технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика) / М.Э. Плеханова. – Иваново: «Новая Ивановская газета», 2006. – 170с.
14. Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в : Учеб. пособие / А.В. Плешкань. – Краснодар,2010. – 87с.
15. Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас. – М: АСТ; Минск: Харвест,2007.- 352с.
16. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в : Учеб. пособие / О.Г. Румба. – Белгород,2008. – 100с.
17. Художественная гимнастика: Программа для спортивных школ. – М.,1979. - 110с.
18. Художественная гимнастика: Учебник / Под ред. Л.А. Карпенко. – М.,2003. – 384с.
19. Лента: Методическое видео-пособие по для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс»,2012. – DVD
20. Обруч: Методическое видео-пособие по для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс»,2012. – DVD
21. Равновесие – Кольцо с помощью: Методическое видео-пособие по для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс»,2012. – DVD
22. Развитие гибкости: Методическое видео-пособие по для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс»,2012. – DVD
23. Развитие силовых способностей: Методическое видео – пособие по для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс»,2012. – DVD
24. Скакалка: Методическое видео-пособие по для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс»,2012. – DVD
- Хореография: Методическое видео-пособие по для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс»,2012. – DVD