

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ Т.Н. Полионова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ  
ГИМНАСТИКА**

(приказ Минспорта России от 30.08.2013г. № 691)

Срок реализации – 11 и более лет

Краснодар, 2014 г.

**Пояснительная записка к программе спортивной подготовки  
по художественной гимнастике  
ГБУ КК «ЦСП по художественной гимнастике»**

Программа по художественной гимнастике для государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центра спортивной подготовки по художественной гимнастике» составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утверждённого приказом Минспорта России от 5 февраля 2013 г. № 40 с учётом Международных правил соревнований и тенденциями развития художественной гимнастики на мировой арене.

Программа включает характеристику основных компонентов и параметров подготовки спортсменок на протяжении многолетнего тренировочного процесса – от новичка до мастера спорта международного класса. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства гимнасток, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения, укрепления здоровья спортсменок на всех этапах подготовки, гармоничного воспитания личности, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, дополнительного образования и подготовки к будущей профессии специалиста по физической культуре и спорту.

В данной программе в общих аспектах раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения тренировочного материала по этапам обучения, система контрольных нормативов и требования для перевода на этапы более высокой спортивной квалификации.

Цель спортивной подготовки – последовательное освоение разрядных, квалификационных требований, участие в соревнованиях различного ранга.

Основные задачи подготовки в художественной гимнастике:

Тренировочный процесс ГБУ КК «ЦСП по художественной гимнастике» направлен на:

- всестороннее гармоничное развитие занимающихся;
- воспитание мотивации к систематическим тренировочным занятиям;
- соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координационных способностей, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- формирование системы специальных знаний, умений, необходимых для успешной спортивной деятельности;
- воспитание морально-волевых, нравственно-этических и эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

Виды спортивной подготовки:

1. Теоретическая подготовка – направлена на формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для двигательной деятельности;
2. Физическая подготовка – (общая и специальная) направлена на гармоничное физическое развитие, совершенствование общих и специальных физических качеств;
3. Техническая подготовка – в ней выделяют:
  - беспредметную – обучение технике упражнений без предмета;
  - предметную – обучение технике упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
4. Тактическая – способствует умению мобилизовать свои психо-функциональные и двигательные возможности для соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка бывает - индивидуальная, групповая и командная

5. Хореографическая подготовка – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танца;
6. Композиционно-исполнительская подготовка – обучение методике подбора музыкального произведения, элементов и соединений для соревновательных видов многоборья;
7. Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты, обучение умению слушать и понимать музыку, содействовать развитию музыкальности – выразительности и творческой активности;
8. Интегральная – направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение соревновательной надежности, устойчивости к стрессу. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

#### Этапы многолетней подготовки:

№	Этапы	возраст	Требования к подготовке
1.	Специализированный отбор и предварительной начальной подготовки	6-8 лет	Выполнение контрольных нормативов, юношеских разрядов, групповых упражнений, музыкально-танцевального тренинга, показательных выступлений.
2.	Этап специализированной подготовки	8-11 лет	Выполнение 3, 2 и 1 разрядов. Выполнение контрольных нормативов
3.	Этап углубленной подготовки	11-14 лет	Выполнение нормативов 1 разряда и КМС
4.	Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	с 14 лет	Выполнение нормативов МС, МСМК, высшие достижения.

#### Решение «возрастных проблем» на этапах спортивной подготовки

Возрастные проблемы и способы их решения на этапах спортивной подготовки	
1. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности напряженных тренировок	Четко определить задачи на тренировочный цикл, обсудить с гимнасткой календарь основных соревнований и участие в них
2. Угнетает монотонность тренировок, как по содержанию, так и по нагрузкам	Систематически вводить элементы «новизны», чередовать варианты специальных разминок, участвовать в показательных мероприятиях
3. Появляется психологическая усталость	Практиковать всевозможные отвлекающие мероприятия
4. Нередки нарушения менструального цикла	Строить тренировочный цикл в соответствии с ОМЦ, систематический, регулярный врачебный контроль

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Длительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	6	18
Тренировочный	5	8	12

этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	13	5
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	15	3

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Содержание занятий	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап спортивного совершенствования	этап высшего спортивного мастерства
Теоретическая, тактическая, подготовка (%)	4-6	8,5-11	8,5-11,5	4-6
Общая физическая подготовка (%)	70-90	16-24	8,5-11	8,5-11
Специальная физическая подготовка (%)		16-24	17-24	17-24
Технико-тактическая подготовка (ТТП) (%)	7,5-9	25-30	17-22	17-22
Участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика (%)	6	13-17	27-33	27-33
Восстановительные мероприятия (%)	-	4-6	8,5-11	13-17

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
тренировочные	1	2	4	2
контрольные	1	4	6	8
основные	-	6	8	8
<b>ВСЕГО</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

### Режимы тренировочной работы

Этап спортивной	Трени-	Минимальная	Максимальная	Кол-во часов в
-----------------	--------	-------------	--------------	----------------

подготовки	рочный год	наполняемость групп	наполняемость групп	неделю
Этап начальной подготовки	1	18	20	6
	2	18	20	9
	3	18	20	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	15	12
	2	12	15	12
	3	12	15	16
	4	12	15	16
	5	12	15	16
Этап совершен- ствования спортивного мастерства	1	5	10	20
	2	5	10	22
	3	5	10	22
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	3	8	26

### **Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку.**

Достижение высших результатов в гимнастике сегодня возможно лишь благодаря многолетней последовательной специальной тренировке, начатой с раннего возраста. Как правило, такой долговременный процесс становления достижений начинается с момента прихода в спорт.

ЦСП комплектуется из числа желающих заниматься физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний. Прием и зачисление спортсменов в ЦСП оформляются приказом на основании рапорта тренера, заявления спортсмена (для лиц старше 18 лет) или родителей (законных представителей) и допуска врача территориальной поликлиники по месту проживания. В дальнейшем оценка состояния спортсменов ЦСП проводится в Центре медицинской профилактики, после чего выдаётся заключение по каждому спортсмену о допуске к спортивным занятиям.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребёнка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания гимнасток; профилактика травм и заболеваний.

На этап начальной подготовки, зачисляются лица, желающие заниматься спортом в установленном для вида спорта минимальном возрасте при условии выполнения ими требований по общей и специальной физической подготовке для избранного вида спорта.

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года обучения на этапе начальной подготовки, при условии выполнения ими требований по общей и специальной физической подготовке для избранного вида спорта. В отдельных случаях, обучающиеся, не прошедшие последовательно этапы

спортивной подготовки, могут быть зачислены в тренировочные группы при выполнении ими условий, предусмотренных данной программой:

- сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП;
- соответствие уровню спортивной подготовки (наличие (выполнение) спортивного разряда, спортивного звания).

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие норматив разряда «Кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Краснодарского края или Российской Федерации и показывающие стабильные, высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России) и имеющие звание «Мастер спорта России». Возраст тренирующихся на этом этапе не ограничивается, если спортсмен продолжает выступать в составе сборной команды Краснодарского края и Российской Федерации на всероссийских и международных соревнованиях, включенных в календарные планы официальных и спортивных мероприятий органов управления физической культуры и спорта Краснодарского края и Российской Федерации.

### **Предельные тренировочные нагрузки**

В настоящее время в связи со значительной интенсификацией, уплотнением микроциклов тренировочных и соревновательных нагрузок, особое место в подготовке спортсменов приобретают все компоненты организации как тренировочного, так и восстановительного периодов. Современная подготовка художественных гимнасток высокой квалификации подразумевает два и три тренировочных занятия в день. Такой режим работы возможен лишь при соответствующих условиях – тренировочный сбор, спортивный лагерь

Этапный норматив	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	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	12	16	20	22	26
Количество тренировок в неделю	3	5	6	7	9	9	9
Общее количество часов в год (в т.ч. индивидуальной спортивной подготовки)	312	468	624	832	1040	1144	1352
Общее количество тренировок в год (в т.ч. индивидуальной спортивной подготовки)	156	260	312	364	478	478	478

### **Минимальный и предельный объёмы соревновательной деятельности**

Этапы и годы спортивной подготовки		Минимальный объём соревновательной деятельности (кол-во соревнований)	Предельный объём соревновательной деятельности (кол-во соревнований)
Этап начальной подготовки	до года	1	2
	свыше года	1	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	12	14
	свыше двух лет	12	14
Этап совершенствования спортивного мастерства		18	20
Этап высшего спортивного мастерства		18	20

## Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Обеспечение спортсменов экипировкой по нормативам согласно таблице:

п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
<b>Обувь</b>											
1	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Кроссовки для улицы	пара	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3	Тапки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Полутапочки (получешки)	пара	на занимающегося	2	2	6	1	10	1	10	1
<b>Одежда</b>											
1	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2



4	Футболка (майка-полурукавка)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5	Носки	пара	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
6	Носки утеплённые	пара	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
7	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
9	Купальник для выступлений	штук	на занимающегося	1	1	2	1	13	1	4	1

### Обеспечение спортсменов необходимым для прохождения спортивной подготовки инвентарем и оборудованием

п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
<b>Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях</b>											
1	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Купальник для выступлений	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3	Булава гимнастическая	пара	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
4	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	4	1
5	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
6	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	6	1
7	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	4	1

### Обеспечение спортсменов инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
---	--------------	-------------------	--------------------

п/п			
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер гимнастический (13x13)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12x2	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18
10	Пианино	штук	1
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
15	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
<b>Контрольно-измерительные и информационные средства</b>			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

### **Количественный и качественный состав групп подготовки**

Этап спортивной подготовки	Тренировочный год	Возраст спортсменов	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп	Разрядные требования на начало года (минимальные)
Этап начальной подготовки	1	6	18	20	б/р
	2	6-7	18	20	3 юн.
	3	7-8	18	20	3-2 юн.
	1	8-9	12	15	2 юн.
	2	9-10	12	15	1 юн.
	3	10-11	12	15	III

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11-12	12	15	II
	5	12-13	12	15	I
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	13-14	5	10	КМС
	2	14-15	5	10	КМС
	3	15-16	5	10	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	16-18 и старше	3	10	МС

Перевод на этапы многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов и способностей к освоению программы соответствующего года и этапа спортивной подготовки. При формировании этапов спортивного совершенствования и высшего мастерства списки спортсменов утверждаются министерством физической культуры и спорта Краснодарского края.

Спортсмены, выполнившие нормативные требования для определённого года обучения, не достигнув установленного возраста, могут быть переведены досрочно на этап соответствующего года тренировки при наличии допуска врача, ходатайства тренера и на основании решения тренерского совета.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые требования, утверждённые федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Объединение в одну группу спортсменов различных этапов подготовки, разного возраста и спортивной квалификации, возможно, если разница в уровнях их спортивного мастерства не превышает двух спортивных разрядов, наполняемость группы определяется с учётом техники безопасности в соответствии с данной программой.

### **Объём индивидуальной спортивной подготовки**

На всех этапах подготовки: в случае отсутствия второго тренера, в период отпуска тренера, в праздничные дни, спортсмены занимаются индивидуальной подготовкой по заданию тренера – теоретической и практической. В работе со спортсменами, занимающимися в группах начальной подготовки, особое внимание уделяется индивидуальным занятиям. В данном случае родители являются ассистентами тренера при выполнении домашних заданий. Для этих целей разработаны комплексы упражнений для развития подвижности в суставах, вестибулярной устойчивости, хореографии,

### **Структура годичного цикла**

Планирование тренировочных занятий по художественной гимнастике в группах и распределение тренировочного материала по всем разделам подготовки

осуществляется в соответствии с планом, годовым планом, графикам распределения тренировочных часов из расчёта 52 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях ЦСП, в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха.

Обязательность работы по индивидуальным планам устанавливается на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Объективной основой периодизации тренировочного процесса являются физиологические закономерности развития спортивной формы становления, стабилизации, временной утраты.

Многолетний процесс занятий художественной гимнастики делится на 4 этапа: начальный, специализированный, углубленной подготовки и спортивного совершенствования.

Каждый этап – это несколько лет тренировок, он состоит из нескольких макроциклов. Макроциклы делятся на периоды: подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный и промежуточный. Периоды - на этапы и мезоциклы. Мезоциклы в свою очередь состоят из микроциклов продолжительностью 5-10 дней, чаще – из недельных микроциклов.

Подготовительный период делят на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. В общеподготовительном выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый.

На специально-подготовительном этапе выделяют контрольные и шлифовочные мезоциклы. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что тренировочная работа сочетается с участием в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях небольшого масштаба. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнастки.

Соревновательный период на этапы не делится, в нем применяются мезоциклы двух типов: соревновательные и промежуточные.

Переходный период структурной регламентации не имеет.

Программа охватывает все стороны тренировочного процесса, предназначена в первую очередь для тренеров по художественной гимнастике ГБУ КК «ЦСП по художественной гимнастике».

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Недельный и годовой режимы осуществления тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, расписание тренировочных занятий составляется и утверждается приказом директора ЦСП по представлению тренеров в соответствии с нормами СанПиНа, учетом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в образовательных учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах из расчёта 1 час = 45 мин. Не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 3 часа;
- на учебно-тренировочном этапе – 4 часа;
- спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 5 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Сформированным группам спортивной подготовки устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки (количество часов в неделю в академических часах), который начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) может быть сокращен не более чем на 25% в соответствии с Постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 17 декабря 2008 года № 1337 «О введении отраслевой системы оплаты труда работников государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей и отдельных государственных учреждений физической культуры и спорта Краснодарского края».

Во время каникул и по окончании учебного года в общеобразовательных или других учебных заведениях количество занимающихся может составлять 50% от имеющегося списочного состава при условии выполнения спортсменами тренировочного плана на этот период по индивидуальному плану подготовки. При этом заработная плата тренеров и концертмейстеров сохраняется в полном объеме.

Тренировочный процесс должен строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность усвоения материала. Обучение должно проводиться с соблюдением основных принципов тренировки: от простого к сложному, от легкого к трудному.

Лица, ответственные за проведение тренировочных занятий или соревнований, тренеры, спортсмены обязаны проходить инструктаж о необходимых мерах безопасности и профилактики спортивного травматизма, мерах первой помощи пострадавшему.

В целях предупреждения травм, заболеваний и несчастных случаев при проведении тренировочного мероприятия необходимо строго руководствоваться санитарными правилами содержания мест занятий и правилами соревнований по художественной гимнастике.

Лица, не прошедшие диспансерное обследование или медосмотр к тренировочным занятиям не допускаются.

Запрещается проведение спортивных соревнований без медицинского персонала.

Спортсмены, перенесшие заболевания или травмы, подлежат дополнительному медицинскому обследованию. Допуск к тренировкам и соревнованиям без медицинского заключения запрещен.

Тренировочные занятия в спортивном зале должны проводиться в соответствии с расписанием занятий, утвержденным директором учреждения.

Замена тренеров без уведомления администрации не допускается.

Ответственным за организацию тренировочных занятий, соблюдение техники безопасности является тренер, проводящий занятие по расписанию. Спортсменам запрещается заходить в спортивный зал до прихода тренера. Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях кроме тренера может присутствовать директор ЦСП, заместитель директора, старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренер сборной команды Краснодарского края. Присутствие посторонних лиц в спортивном зале не допускается.

## **Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Соревновательная деятельность в художественной гимнастике требует такого физического качества, как специальная выносливость. Это качество развивается в процессе тренировки с многократным выполнением элементов, связок и комбинаций в целом, что и определяет тренировочную нагрузку.

В художественной гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполняемых элементов, с предметами, так и без предметов. Подсчитанные таким способом показатели нагрузки – относительны. Сохраняют информационную ценность только в отношении гимнасток одного определенного одного возрастного диапазона при относительно равной спортивной подготовке. К примеру, при оценке нагрузки в занятиях с начинающими гимнастками учитываются элементы вообще не имеющие категории трудности, или элементы не выше группы трудности А. То же самое количество упражнений, выполненных на элементах А и Б или Б и С даст соответствующую большую нагрузку. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю.

При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени. Это и определяет разную интенсивность работы.

В процессе подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться основным правилом: в художественной гимнастике важное значение имеет чистое выполнение прогона композиции (выполнение без потери предмета). В предсоревновательный период рекомендуется работа прогонами. Дается установка на количество «чистых» (без ошибок) прогонов каждого вида программы. Например – 5 из 5, 8 из 10.

Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств турнирной выносливости обеспечиваются достаточным количеством контрольных тренировок, прикидок, тестирование физической и технической подготовленности, планирование занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годового цикла подготовки.

### **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планированием спортивных результатов в учреждении занимается тренерский состав. Подразумевает составление индивидуального и перспективного плана спортивных результатов, выполнения спортивных разрядов на текущий год, увеличение трудности выполняемого упражнения, освоение новых элементов, связок и упражнений, планирование занятого определенного места на соревнованиях, попадание в спортивную сборную команду края и России.

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возрасту положению (регламенту) спортивных соревнований и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) от официальных соревнований согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам художественной гимнастики;
- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определённые задачи:

- выполнить разрядный норматив;
- увеличить трудность выполняемых упражнений;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

При составлении плана рекомендуется учитывать как физическое развитие, технико-тактическое мастерство, уровень подготовки, спортивные результаты отдельно взятого занимающегося достигнутые за предыдущий год обучения, так и работоспособность, устойчивость, морально-волевые качества, состояние здоровья.

Учет спортивных результатов фиксируется тренерами в индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов на этапах ССМ и ВСМ и в журналах учета работы групп НП и Т (СС).

## Программный материал для практических занятий

### Этап начальной подготовки. (1-й год)

№ п/п	Содержание материала	%	Часы
<b>I.</b>	<b>Теоретический материал</b>	<b>4-6</b>	<b>16</b>
1	Кратко о художественной гимнастике		
2	Правила поведения на тренировке		
3	Основы личной гигиены		
4	Режим дня гимнастки		

5	Общая и специальная физическая подготовка		
6	О питании спортсмена		
7	Инструктаж по технике безопасности		
8	Строение и функции организма		
<b>П.</b>	<b>Практика</b>	<b>70-90</b>	<b>256</b>
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>		
	- упражнения на мышцы брюшного пресса		+
	- упражнения на мышцы спины		+
	- упражнения на боковые мышцы		+
	- упражнения на развитие скорости		+
	- упражнения для мышц рук и кистей		+
	- упражнения для мышц ног и стоп		+
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка:</b>		
	1. Пассивная гибкость:		
	- складка вперёд, грудь касается бёдер		+
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч		+
	- «выкрут» назад и вперёд, кисти узко, руки прямые		+
	- шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание		+
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		+
	2. Активная гибкость:		
	- удержание ноги вперёд, в сторону, назад		+
	- поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		+
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическое мастерство:</b>	<b>7,5-9</b>	<b>28</b>
<b>А.</b>	<b>Хореография:</b>		
	- demi и grand plie по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре)		+
	- battement tendu по 1 позиции, во всех направлениях		+
	- battement fondu в сторону		+
	- grand battement jete из 1 позиции в разных направлениях		+
	- port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами		+
	- adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов		+
	- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям		+
	- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк)		+
	- партерная хореография		+
	Специальные средства:		
	- музыкально-двигательное обучение		+
	- воспроизведение характера музыки через движения		+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств		+
	- музыкальные игры		+
	- музыкально-двигательные задания, танцы		+
	- классический экзерсис		+
<b>Б.</b>	<b>Акробатика:</b>		
	- мост, мост с одной ноги		+
	- кувырки (вперёд, назад, боком)		+
	- стойки:		
	на лопатках		+
	на груди		+
	на предплечьях		+
<b>В.</b>	<b>Базовая техническая подготовка:</b>		
	- упражнения для овладения навыком правильной осанки и походки		+
	- упражнения для правильной постановки ног и рук		+
	- маховые упражнения		+
	- круговые упражнения		+
	- пружинящие упражнения		+
	- упражнения в равновесии		+
<b>Г.</b>	<b>Специальная техническая подготовка:</b>		



1. Виды шагов (на полупальцах):		
- мягкий, пружинящий		+
- высокий, острый		+
- приставной, скрестный		+
- скользящий, перекатный, широкий		+
- галопа, польки		+
- вальса		+
2. Виды бега (на полупальцах):		
- высокий		+
- пружинящий		+
3. Наклоны и волны:		
- наклон стоя:		
вперёд		+
в сторону (на двух ногах)		+
в сторону (на одной ноге)		+
назад (на двух ногах)		+
назад (на одной ноге)		+
- наклон на коленях:		
вперёд		+
в стороны		+
назад		+
- волны:		
руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные		+
боковая волна		+
боковой целостный взмах		+
передняя волна и целостный взмах		+
обратная волна		+
4. Подскоки и прыжки:		
- с двух ног с места:		
выпрямившись		+
выпрямившись с поворотом на 45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> и 360 <sup>0</sup>		+
из приседа		+
разножка (продольная, поперечная)		+
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами		+
- с двух ног после наскоков:		
прыжок со сменой ног в 3 позиции		+
после приседа		+
«олень»		+
кольцом		+
- толчком одной с места:		
прыжок махом (в сторону, назад)		+
- толчком одной с ходу:		
подбивной (в сторону, назад)		+
закрытый и открытый		+
со сменой ног (впереди, сзади)		+
со сменой согнутых ног		+
махом в кольцо		+
широкий, сгибая и разгибая ногу		+
подбивной в кольцо		+
5. Упражнения в равновесии:		
- стойка на носках		+
- равновесие в полуприседе		+
- равновесие в стойке на левой, на правой		+
- равновесие в полуприседе на левой, на правой		+

- заднее равновесие		+
- боковое равновесие		+
6. Вращения:		
- переступанием		+
- скрестные		+
- одноимённые от 180 <sup>0</sup> до 540 <sup>0</sup>		+
- разноимённые от 180 <sup>0</sup> до 360 <sup>0</sup>		+
7. Упражнения с мячом		
- махи во всех направлениях		+
- круги (большие и средние)		+
- передача около шеи и туловища, над головой, под ногами		+
- отбивы:		
однократные и многократные		+
со сменой ритма		
разными частями тела		
- броски:		
низкие (до 1 метра) одной и двумя руками		+
средние (до 2 метров) двумя и одной рукой		
высокие (свыше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками		
- перекаты:		
по полу		+
по двум рукам, по одной руке		
по телу, по спине		
8. Упражнения со скакалкой		
- качания, махи (двумя руками, одной рукой)		+
- круги скакалкой:		
2 конца скакалки в 2-х руках		+
скакалка сложена вдвое		+
один конец скакалки в одной руке, середина в другой		+
- вращение скакалкой:		
вперёд и назад		+
скрестно вперёд и назад		+
двойное вращение вперёд и назад		
- броски и ловли скакалкой:		
одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо		+
одной рукой прямую скакалку		+
двумя руками из основного хвата		
- обвивание и развивание вокруг тела		+
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости		
- передача около отдельных частей тела		+
- «мельницы»:		
в лицевой плоскости		
поперечная, горизонтальная		
9. Упражнения с обручем		
- махи одной и двумя руками во всех направлениях;		+
- круги одной и двумя руками вверх и вниз		+
- вращения:		
правой и левой руками (вперёд и назад)		+
на шее		+
вокруг туловища (тали)		+
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением		+
- броски:		
вверх и ловля одной рукой после маха, после круга		

	одной рукой вперёд		+
	двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости		
	- вертушки однократные и многократные одной рукой		
	- проход через обруч на месте и после обратного ката		+
	- передача из одной руки в другую (в различных положениях)		+
	10. Упражнения с лентой		
	- махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали		
	- бумеранги, передачи		
	11. Упражнения с булавами		
	- махи, круги		
	- постукивания, «мельницы»		
	- вращения вперёд, назад (правой, левой руками, поочерёдно)		
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4-6</b>	<b>12</b>
	<b>Всего часов</b>		<b>312</b>

### Этап начальной подготовки. (2-й, 3-й год)

№ п/п	Содержание материала	%	Часы
<b>I.</b>	<b>Теоретический материал</b>	<b>4-6</b>	<b>26</b>
1	Кратко о художественной гимнастике		
2	Правила поведения на тренировке		
3	Основы личной гигиены		
4	Режим дня гимнастки		
5	Общая и специальная физическая подготовка		
6	О питании спортсмена		
7	Инструктаж по технике безопасности		
8	Строение и функции организма		
<b>II.</b>	<b>Практика</b>	<b>70-90</b>	<b>376</b>
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>		
	- упражнения на мышцы брюшного пресса		+
	- упражнения на мышцы спины		+
	- упражнения на боковые мышцы		+
	- упражнения на развитие скорости		+
	- упражнения для мышц рук и кистей		+
	- упражнения для мышц ног и стоп		+
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка:</b>		
	3. Пассивная гибкость:		
	- складка вперёд, грудь касается бёдер		+
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч		+
	- «выкрут» назад и вперёд, кисти узко, руки прямые		+
	- шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание		+

	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		+
	4. Активная гибкость:		
	- удержание ноги вперёд, в сторону, назад		+
	- поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		+
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическое мастерство:</b>	<b>7,5-9</b>	<b>42</b>
<b>А.</b>	<b>Хореография:</b>		
	- demi и grand plie по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре)		+
	- battement tendu по 1 позиции, во всех направлениях		+
	- battement fondu в сторону		+
	- grand battement jete из 1 позиции в разных направлениях		+
	- port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами		+
	- adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов		+
	- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям		+
	- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк)		+
	- партерная хореография		+
	Специальные средства:		
	- музыкально-двигательное обучение		+
	- воспроизведение характера музыки через движения		+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств		+
	- музыкальные игры		+
	- музыкально-двигательные задания, танцы		+
	- классический экзерсис		+
<b>Б.</b>	<b>Акробатика:</b>		
	- мост, мост с одной ноги		+
	- кувырки (вперёд, назад, боком)		+
	- стойки:		
	на лопатках		+
	на груди		+
	на предплечьях		+
<b>В.</b>	<b>Базовая техническая подготовка:</b>		
	- упражнения для овладения навыком правильной осанки и походки		+
	- упражнения для правильной постановки ног и рук		+
	- маховые упражнения		+
	- круговые упражнения		+
	- пружинящие упражнения		+
	- упражнения в равновесии		+
<b>Г.</b>	<b>Специальная техническая подготовка:</b>		
	12. Виды шагов (на полупальцах):		
	- мягкий, пружинящий		+
	- высокий, острый		+
	- приставной, скрестный		+
	- скользящий, перекатный, широкий		+
	- галопа, польки		+
	- вальса		+
	13. Виды бега (на полупальцах):		
	- высокий		+
	- пружинящий		+
	14. Наклоны и волны:		
	- наклон стоя:		
	вперёд		+
	в сторону (на двух ногах)		+
	в сторону (на одной ноге)		+
	назад (на двух ногах)		+
	назад (на одной ноге)		+
	- наклон на коленях:		

	вперёд		+
	в стороны		+
	назад		+
	- волны:		
	руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные		+
	боковая волна		+
	боковой целостный взмах		+
	передняя волна и целостный взмах		+
	обратная волна		+
	15. Подскоки и прыжки:		
	- с двух ног с места:		
	выпрямившись		+
	выпрямившись с поворотом на 45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> и 360 <sup>0</sup>		+
	из приседа		+
	разножка (продольная, поперечная)		+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами		+
	- с двух ног после наскоков:		
	прыжок со сменой ног в 3 позиции		+
	после приседа		+
	«олень»		+
	кольцом		+
	- толчком одной с места:		
	прыжок махом (в сторону, назад)		+
	- толчком одной с ходу:		
	подбивной (в сторону, назад)		+
	закрытый и открытый		+
	со сменой ног (впереди, сзади)		+
	со сменой согнутых ног		+
	махом в кольцо		+
	широкий, сгибая и разгибая ногу		+
	подбивной в кольцо		+
	16. Упражнения в равновесии:		
	- стойка на носках		+
	- равновесие в полуприседе		+
	- равновесие в стойке на левой, на правой		+
	- равновесие в полуприседе на левой, на правой		+
	- заднее равновесие		+
	- боковое равновесие		+
	17. Вращения:		
	- переступанием		+
	- скрестные		+
	- одноимённые от 180 <sup>0</sup> до 540 <sup>0</sup>		+
	- разноименные от 180 <sup>0</sup> до 360 <sup>0</sup>		+
	18. Упражнения с мячом		
	- махи во всех направлениях		+
	- круги (большие и средние)		+
	- передача около шеи и туловища, над головой, под ногами		+
	- отбивы:		
	однократные и многократные		+
	со сменой ритма		+
	разными частями тела		+
	- броски:		
	низкие (до 1 метра) одной и двумя руками		+
	средние (до 2 метров) двумя и одной рукой		+

	высокие (свыше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками		+
	- перекаты:		
	по полу		+
	по двум рукам, по одной руке		+
	по телу, по спине		+
	19. Упражнения со скакалкой		
	- качания, махи (двумя руками, одной рукой)		+
	- круги скакалкой:		
	2 конца скакалки в 2-х руках		+
	скакалка сложена вдвое		+
	один конец скакалки в одной руке, середина в другой		+
	- вращение скакалкой:		
	вперёд и назад		+
	скрестно вперёд и назад		+
	двойное вращение вперёд и назад		+
	- броски и ловли скакалкой:		
	одной рукой, сложенной вдвое, четверо		+
	одной рукой прямую скакалку		+
	двумя руками из основного хвата		+
	- обвивание и развивание вокруг тела		+
	- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости		+
	- передача около отдельных частей тела		+
	- «мельницы»:		
	в лицевой плоскости		+
	поперечная, горизонтальная		+
	20. Упражнения с обручем		
	- махи одной и двумя руками во всех направлениях;		+
	- круги одной и двумя руками вверх и вниз		+
	- вращения:		
	правой и левой руками (вперёд и назад)		+
	на шее		+
	вокруг туловища (талии)		+
	- перекаты по полу в различных направлениях с вращением		+
	- броски:		
	вверх и ловля одной рукой после маха, после круга		+
	одной рукой вперёд		+
	двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости		+
	- вертушки однократные и многократные одной рукой		+
	- проход через обруч на месте и после обратного ката		+
	- передача из одной руки в другую (в различных положениях)		+
	21. Упражнения с лентой		
	- махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали		+
	- бумеранги, передачи		+
	22. Упражнения с булавами		
	- махи, круги		+
	- постукивания, «мельницы»		+
	- вращения вперёд, назад (правой, левой руками, поочередно)		+
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
	<b>Всего часов</b>		<b>468</b>

## Тренировочный этап (этап спортивной специализации). (1-й, 2-й год)

Содержание материала	%	Часы
<b>Теоретический материал</b>	<b>8,5-11</b>	<b>58</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о художественной гимнастике;</li> <li>-правила поведения на тренировке;</li> <li>-основы личной гигиены;</li> <li>-режим дня, учёбы и отдыха гимнастки;</li> <li>-основы рационального питания спортсмена;</li> <li>-общая и специальная физическая подготовка;</li> <li>-инструктаж по технике безопасности;</li> <li>-предупреждение травматизма;</li> <li>-строение и функции организма;</li> <li>-основы музыкальной грамоты.</li> </ul>		
<b>Практика</b>		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16-24</b>	<b>120</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-разновидности ходьбы и бега;</li> <li>-ОРУ для всех групп мышц;</li> <li>-ходьба и бег в различных направлениях;</li> <li>-упражнения для мышц брюшного пресса;</li> <li>-упражнения для мышц спины;</li> <li>-упражнения на боковые мышцы;</li> <li>-упражнения на развитие скорости;</li> <li>-упражнения для мышц рук и кистей;</li> <li>-упражнения для мышц ног и стоп;</li> <li>-комплексы на развитие ловкости и подвижные игры.</li> </ul>		
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16-24</b>	<b>140</b>
<p><b>1. Пассивная гибкость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-складка вперёд, с гимнастической скамейки;</li> <li>-мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки;</li> <li>-выкрут назад и вперёд, кисти рук прямые;</li> <li>-шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой);</li> <li>-шпагат с гимнастической скамейки (поперечный);</li> <li>-шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке;</li> <li>-шпагат, лицом к гимнастической стенке.</li> </ul>		
<p><b>2. Активная гибкость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-удержание ноги вперёд;</li> <li>-удержание ноги в сторону;</li> <li>-удержание ноги назад;</li> <li>-поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.</li> </ul>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	<b>25-30</b>	<b>186</b>
<p><b>1. Хореография:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-деми плие и гран плие по 1, 2,3 и 5 позициям (лицом к опоре);</li> <li>-батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях;</li> <li>-батманы фондю в сторону;</li> <li>-гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом);</li> <li>-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами;</li> <li>-адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов;</li> <li>-маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям;</li> </ul>		

-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк); -партерная хореография; -основы движения классического танца; -движения на «середине»; -изучение комплекса на «середине».		
<b>2. Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>		
<b>3. Специальная техническая подготовка программа 1 разряда</b>		
<i>Без предмета</i> -упражнения на гибкость на полу; -элементы наклонной группы; -равновесия: кольцо с захватом; -повороты в кольцо, в «ласточке»; -прыжки: подбивной с поворотом, шагом в кольцо, кольцо двумя, шагом с поворотом; -упражнение без предмета. <i>Скакалка</i> -броски из различных положений; -движения раскрытой скакалкой; -бонусы на элементах групп А, В; -упражнение со скакалкой. <i>Обруч</i> -броски в различных плоскостях; -бонусы на элементах групп А, В; -упражнение с обручем		
<b>4. Акробатика</b>		
-мост, мост с одной ноги; -кувырки (вперёд, назад, боком); -стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях; -переворот вперёд на две ноги; -переворот вперёд на одну ногу; -переворот назад; -перелёт с коленей в мост на две ноги.		
<b>Участие в соревнованиях, контрольные испытания</b>	<b>13-17</b>	<b>90</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>4-6</b>	<b>30</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>624</b>

### Тренировочный этап (этап спортивной специализации).(3-й, 4-й, 5-й год)

Содержание материала	%	Часы
<b>Теоретический материал</b>	<b>8,5-11</b>	<b>74</b>
- история развития художественной гимнастики; -режим дня, питание и личная гигиена гимнастки; -общая и специальная физическая подготовка; -инструктаж по технике безопасности; -предупреждение травматизма; -основы техники и методики обучения упражнениям художественной гимнастики; -строение и функции организма человека; -значение музыки в художественной гимнастике; -методика проведения учебно-тренировочных занятий; -методика составления произвольных композиций -подготовка к соревнованиям, психологическая готовность к стартам		
<b>Практика</b>		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16-24</b>	<b>153</b>
-ОРУ для всех групп мышц; -ходьба и бег в различных направлениях; -упражнения для мышц брюшного пресса; -упражнения для мышц спины; -упражнения на боковые мышцы;		



<ul style="list-style-type: none"> <li>-комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств;</li> <li>-упражнения для мышц рук и кистей (с предметами);</li> <li>-упражнения для мышц ног и стоп;</li> <li>-комплексы на развитие ловкости и подвижные игры;</li> <li>-круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методами);</li> <li>-упражнения с отягощениями.</li> </ul>		
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16-24</b>	<b>190</b>
<p><b>3. Пассивная гибкость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-складка вперёд, с гимнастической скамейки и с 1-й планки гимнастической стенки;</li> <li>-наклоны вперёд, в сторону, наклоны из положения «бабочка», «лягушка»;</li> <li>-медленные наклоны с фиксацией вперёд, в стороны из положения прямой шпагат;</li> <li>-шпагат с наклоном вперёд (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад);</li> <li>-у опоры (боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат;</li> <li>-шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад;</li> <li>-махи (вперёд, в сторону, назад) с тяжестью и резиновыми амортизаторами;</li> <li>-растяжка с колена тренером преподавателем;</li> <li>-растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат тренером-преподавателем;</li> <li>-лёжа на животе, складка назад в захват.</li> </ul>		
<p><b>4. Активная гибкость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперёд (5-8 серий по 2-5 секунд);</li> <li>-на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек.);</li> <li>-удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперёд;</li> <li>-удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону, поднятие ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.</li> </ul>		
<p><b>5. Вестибулярная устойчивость</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 кувырка вперёд, 3 прыжка с поворотом на 360* - любое равновесие на носке;</li> <li>-2 поворота вперёд, 2-3 вертолёт вперёд – любое равновесия, не меняя опорную ногу;</li> <li>-2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие ноги в шпагат;</li> <li>-переворот назад из седа, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально;</li> <li>-круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методами).</li> </ul>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	<b>25-30</b>	<b>250</b>
<p><b>5. Хореография:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-деми плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра;</li> <li>-батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом;</li> <li>-ронд де жамб партер в сочетании с поворотами фуэтэ»;</li> <li>-гран батман жете из 5 позиций (крестом) с полупальцев, с равновесиями, переводами ноги кругом по воздуху;</li> <li>-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами;</li> <li>-адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов;</li> <li>-средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики;</li> <li>-народно-характерные и современные танцы (цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.);</li> <li>-«джаз-хореография»;</li> <li>-«партерная хореография».</li> </ul>		
<b>6. Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>		
<b>7. Специальная техническая подготовка программа КМС</b>		
<p><i>Без предмета</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование элементов групп В, С;</li> <li>-упражнение без предмета.</li> </ul>		

<p><i>Скакалка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-броски из различных положений;</li> <li>-бонусы на элементах групп В, С;</li> <li>-упражнение со скакалкой.</li> </ul> <p><i>Обруч</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-броски в различных плоскостях;</li> <li>-бонусы на элементах групп В, С;</li> <li>-упражнение с обручем</li> </ul> <p><i>Мяч</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-перекаты, броски;</li> <li>-бонусы на элементах групп В, С;</li> <li>-упражнение с мячом.</li> </ul> <p><i>Булавы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-броски из различных положений;</li> <li>-бонусы на элементах групп В, С;</li> </ul> <p>Упражнение с булавами.</p> <p><i>Лента</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-удержание, круги, рисунок, броски;</li> <li>-бонусы на элементах групп В, С;</li> </ul> <p>Упражнение с лентой.</p> <p><i>Групповые упражнения с предметами</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;</li> <li>-групповые упражнения с предметами.</li> </ul>		
<b>Акробатика</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-переворот назад толчком 2-мя ногами;</li> <li>-перелёт с коленей в мост и на одну ногу;</li> <li>-переворот вперёд на полупальцах, нога вперёд в шпагат и обратно;</li> <li>-переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперёд-вверх в шпагат;</li> <li>-переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу;</li> <li>-переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачёк»;</li> <li>-различные перелёты из седа на полу.</li> </ul>		
<b>Участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика</b>	<b>13-17</b>	<b>125</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>4-6</b>	<b>40</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>832</b>

### Этап совершенствования спортивного мастерства. (1-й год)

Содержание материала	%	Часы
<b>Теоретический материал</b>	<b>8,5-11,5</b>	<b>95</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- история развития и современное состояние художественной гимнастики;</li> <li>-инструктаж по технике безопасности;</li> <li>-предупреждение травматизма;</li> <li>-основы композиции и методика составления произвольных комбинаций</li> <li>-строение и функции организма человека;</li> <li>-методика проведения учебно-тренировочных занятий;</li> <li>-правила судейства, организация и проведение соревнований;</li> <li>-периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки;</li> <li>-планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе;</li> <li>-изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла);</li> <li>-психологическая подготовка.</li> </ul>		
<b>Практика</b>		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8,5-11</b>	<b>104</b>
-комплексы для развития скоростно-силовых качеств;		

<ul style="list-style-type: none"> <li>-комплексы для развития силы;</li> <li>-общая выносливость;</li> <li>-специальная выносливость;</li> <li>-комплексы на развитие ловкости;</li> <li>-комплексы ОФП с отягощениями</li> </ul>		
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>17-24</b>	<b>210</b>
<p><b>Пассивная гибкость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-растяжка в парах с партнёром (вперёд, в сторону, назад), оказывая сопротивление;</li> <li>-махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом – 10-20 раз;</li> <li>- махи с утяжелением (во всех направлениях) – 10 раз;</li> <li>-растяжка силой по 1 мин. Между 2-х гимнастических скамеек (стульев).</li> </ul>		
<p><b>Активная гибкость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание ноги вперёд, в сторону, назад, стоя на полупальце – 10 сек.Х3;</li> <li>-поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.Х3;</li> <li>-равновесие с прямой ногой назад – 5 сек.Х3;</li> <li>-на носке тур лян, нога в сторону на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперёд)</li> </ul>		
<p><b>Вестибулярная устойчивость</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- три кувырка вперёд в темпе, стойка на носке одной ноги, другую согнуть вперёд, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии);</li> <li>-3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360*, в темпе кувырок вперёд, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии);</li> <li>-3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги);</li> <li>-2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек (3 серии с каждой ноги);</li> <li>-4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги);</li> <li>2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги);</li> <li>-4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги).</li> </ul>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	<b>17-22</b>	<b>256</b>
<p><b>Хореография:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-деми плие и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра и другими движениями рук;</li> <li>-батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях;</li> <li>-ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики;</li> <li>-батман фондю и фрапе во всех направлениях, разных вариантах и сочетаниях;</li> <li>-релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях и вариантах;</li> <li>-пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями и наклонами;</li> <li>-гран батман жете из 1 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях;</li> <li>-адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений;</li> <li>-маленькие хореографические прыжки: шанжман – де-пье, жете, ассамблее;</li> <li>-большие прыжки из художественной гимнастики: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат;</li> <li>-народно-характерные и современные танцы из танце народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока;</li> <li>-«партерная хореография».</li> </ul>		
<b>Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>		
<b>Специальная техническая подготовка программа МС</b>		
<i>Без предмета</i>		
-совершенствование элементов групп Д, Е;		

<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование связок групп Д, Е</li> <li><i>Скакалка</i></li> <li>-бросковые элементы;</li> <li>-прыжки;</li> <li>-элементы, связки, соединения групп Д, Е;</li> <li>-упражнения со скакалкой (прогоны)</li> <li><i>Обруч</i></li> <li>-бросковые элементы;</li> <li>- элементы, связки, соединения групп Д, Е;</li> <li>-упражнения с обручем (прогоны)</li> <li><i>Мяч</i></li> <li>-бросковые элементы;</li> <li>-перекаты;</li> <li>- элементы, связки, соединения групп Д, Е;</li> <li>-упражнения с мячом (прогоны)</li> <li><i>Булавы</i></li> <li>-бросковые элементы;</li> <li>-«мельницы»;</li> <li>- элементы, связки, соединения групп Д, Е;</li> <li>-упражнения с булавами (прогоны)</li> <li><i>Лента</i></li> <li>-бросковые элементы;</li> <li>-отрабатывание рисунков («восьмёрки», «змейки», «спирали»);</li> <li>-работа отяжелённой лентой;</li> <li>- элементы, связки, соединения групп Д, Е;</li> <li>-упражнения с лентой (прогоны)</li> <li><i>Групповые упражнения с предметами</i></li> <li>-взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;</li> <li>-групповые упражнения с предметами (прогоны).</li> </ul>		
<b>Акробатика</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);</li> <li>-переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);</li> <li>-переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону (0,4);</li> <li>-перелёт с коленей в задний шпагат (0,4).</li> </ul>		
<b>Участие в соревнованиях, контрольные испытания</b>	<b>27-33</b>	<b>230</b>
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4-6</b>	<b>45</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>8,5-11</b>	<b>100</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1040</b>

### Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства. (2,3 год)

Содержание материала	%	Часы
<b>Теоретический материал</b>	<b>8,5-11,5</b>	<b>100</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- история развития и современное состояние художественной гимнастики;</li> <li>-инструктаж по технике безопасности;</li> <li>-предупреждение травматизма;</li> <li>-основы композиции и методика составления произвольных комбинаций</li> <li>-строение и функции организма человека;</li> <li>-методика проведения учебно-тренировочных занятий;</li> <li>-правила судейства, организация и проведение соревнований;</li> <li>-периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки;</li> <li>-планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе;</li> <li>-изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла);</li> <li>-психологическая подготовка.</li> </ul>		
<b>Практика</b>		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8,5-11</b>	<b>112</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-комплексы для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>-комплексы для развития силы;</li> <li>-общая выносливость;</li> </ul>		

-специальная выносливость; -комплексы на развитие ловкости; -комплексы ОФП с отягощениями		
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>17-24</b>	<b>230</b>
<b>Пассивная гибкость:</b> -растяжка в парах с партнёром (вперёд, в сторону, назад), оказывая сопротивление; -махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом – 10-20 раз; - махи с утяжелением (во всех направлениях) – 10 раз; -растяжка силой по 1 мин. Между 2-х гимнастических скамеек (стульев).		
<b>Активная гибкость:</b> - удержание ноги вперёд, в сторону, назад, стоя на полупальце – 10 сек.ХЗ; -поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.ХЗ; -равновесие с прямой ногой назад – 5 сек.ХЗ; -на носке тур лян, нога в сторону на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперёд)		
<b>Вестибулярная устойчивость</b> - три кувырка вперёд в темпе, стойка на носке одной ноги, другую согнуть вперёд, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии); -3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360*, в темпе кувырок вперёд, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии); -3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги); 2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги).		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	<b>17-22</b>	<b>284</b>
<b>Хореография:</b> -деми плие и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра и другими движениями рук; -батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях; -ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики; -батман фондю и фрапе во всех направлениях, разных вариантах и сочетаниях; -релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях и вариантах; -пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями и наклонами; -гран батман жете из 1 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях; -адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений; -маленькие хореографические прыжки: шанжман – де-пье, жете, ассамблее; -большие прыжки из художественной гимнастики: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат; -народно-характерные и современные танцы из танце народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока; -«партерная хореография».		
<b>Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>		
<b>Специальная техническая подготовка программа МС</b>		
<i>Без предмета</i> -совершенствование элементов групп Д, Е; -совершенствование связок групп Д, Е <i>Скакалка</i>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>-бросковые элементы;</li> <li>-прыжки;</li> <li>-элементы, связки, соединения групп Д, Е;</li> <li>-упражнения со скакалкой (прогоны)</li> </ul> <p><i>Обруч</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бросковые элементы;</li> <li>- элементы, связки, соединения групп Д, Е;</li> <li>-упражнения с обручем (прогоны)</li> </ul> <p><i>Мяч</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бросковые элементы;</li> <li>-перекаты;</li> <li>- элементы, связки, соединения групп Д, Е;</li> <li>-упражнения с мячом (прогоны)</li> </ul> <p><i>Булавы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бросковые элементы;</li> <li>-«мельницы»;</li> <li>- элементы, связки, соединения групп Д, Е;</li> <li>-упражнения с булавами (прогоны)</li> </ul> <p><i>Лента</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бросковые элементы;</li> <li>-отрабатывание рисунков («восьмёрки», «змейки», «спирали»);</li> <li>-работа отяжелённой лентой;</li> <li>- элементы, связки, соединения групп Д, Е;</li> <li>-упражнения с лентой (прогоны)</li> </ul> <p><i>Групповые упражнения с предметами</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;</li> <li>-групповые упражнения с предметами (прогоны).</li> </ul>		
<b>Акробатика</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);</li> <li>-переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);</li> <li>-переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону (0,4);</li> <li>-перелёт с коленей в задний шпагат (0,4).</li> </ul>		
<b>Участие в соревнованиях, контрольные испытания</b>	<b>27-33</b>	<b>263</b>
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4-6</b>	<b>45</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>13-17</b>	<b>110</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1144</b>

### Этап высшего спортивного мастерства

Содержание материала	%	Часы
<b>Теоретический материал</b>	<b>4-6</b>	<b>65</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- история развития и современное состояние художественной гимнастики;</li> <li>-инструктаж по технике безопасности;</li> <li>-предупреждение травматизма;</li> <li>-основы композиции и методика составления произвольных комбинаций</li> <li>-строение и функции организма человека;</li> <li>-методика проведения учебно-тренировочных занятий;</li> <li>-правила судейства, организация и проведение соревнований;</li> <li>-периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки;</li> <li>-планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе;</li> <li>-изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла);</li> <li>-психологическая подготовка;</li> <li>-периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.</li> </ul>		
<b>Практика</b>		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8,5-11</b>	<b>120</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-комплексы для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>-комплексы для развития силы;</li> <li>-общая выносливость;</li> <li>-специальная выносливость;</li> </ul>		

-комплексы на развитие ловкости; -комплексы ОФП с отягощениями		
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>17-24</b>	<b>270</b>
<b>Пассивная гибкость:</b> -растяжка в парах с партнёром (вперёд, в сторону, назад), оказывая сопротивление; -махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом – 20 раз; - махи с утяжелением (во всех направлениях) – 10-20 раз; -растяжка силой по 1 мин. Между 2-х гимнастических скамеек (стульев).		
<b>Активная гибкость:</b> - удержание ноги вперёд, в сторону, назад, стоя на полупальце – 10 сек.ХЗ; -поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.ХЗ; -равновесие с прямой ногой назад – 5 сек.ХЗ; -на носке тур лян, нога в сторону на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперёд)		
<b>Вестибулярная устойчивость</b> - три кувырка вперёд в темпе, стойка на носке одной ноги, другую согнуть вперёд, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10 сек. (3 серии); -3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360*, в темпе кувырок вперёд, в темпе низкое равновесие, держать 5 сек. (3 серии); -3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги); -2 перелёта «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперёд, удерживая ногу вперёд, равновесие на носке – держать 5 сек. (3 серии с каждой ноги); -4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги).		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	<b>17-22</b>	<b>297</b>
<b>Хореография:</b> -деми плие и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра и другими движениями рук; -батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях; -ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики; -батман фондю и фрапе во всех направлениях и разных вариантах и сочетаниях; -релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях с элементами хореографии и художественной гимнастики; -пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями и наклонами; -гран батман жете из 1 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях; -адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений; -маленькие хореографические прыжки: шанжман – де-пье, жете, ассамблее; -большие прыжки из художественной гимнастики: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат; -народно-характерные и современные танцы из танце народов мира – 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока; -«партерная хореография».		
<b>Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>		
<b>Специальная техническая подготовка программа МС</b>		
<i>Без предмета</i> -совершенствование элементов групп Д, Е; -совершенствование связок групп Д, Е <i>Скакалка</i>		

<p>-бросковые элементы;  -прыжки;  -элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения со скакалкой (прогоны)  <i>Обруч</i>  -бросковые элементы;  - элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения с обручем (прогоны)  <i>Мяч</i>  -бросковые элементы;  -перекаты;  - элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения с мячом (прогоны)</p> <p><i>Булавы</i>  -бросковые элементы;  -«мельницы»;  - элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения с булавами (прогоны)</p> <p><i>Лента</i>  -бросковые элементы;  -отрабатывание рисунков («восьмёрки», «змейки», «спирали»);  - элементы, связки, соединения групп Д, Е;  -упражнения с лентой (прогоны)  <i>Групповые упражнения с предметами</i>  -взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;  -групповые упражнения с предметами (прогоны).</p>		
<b>Акробатика</b>		
<p>-подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);  -переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата (0,4);  -переворот назад в позицию заднего шпагата – нога в сторону (0,4);  -перелёт с коленей в задний шпагат (0,4);  -акробатические элементы групп Д, Е с предметами.</p>		
<b>Участие в соревнованиях, контрольные испытания</b>	<b>27-33</b>	<b>335</b>
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4-6</b>	<b>65</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>13-17</b>	<b>200</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1352</b>



## **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

### Медицинский контроль.

Лица, желающие пройти спортивную подготовку, зачисляются в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Спортсмены ЦСП проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в МБУЗ «Центр медицинской профилактики» города Краснодара. При необходимости назначаются более глубокие консультации в профильных учреждениях с дополнительными лабораторными и инструментальными исследованиями.

Медицинский осмотр (обследование) предусматривает:

- диспансерное углубленное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием восстановительных средств.

Врачебно-педагогическое наблюдение (ВПН) проводится совместно врачом и тренером во время тренировок или соревнований с целью совершенствования процесса подготовки.

Основные задачи ВПН:

- оценка санитарно-гигиенических условий, в которых проводятся тренировочные занятия;
- изучение организации и методики проведения тренировочного занятия;
- изучение соответствия используемых нагрузок полу, возрасту и уровню подготовленности спортсменов;
- определение функционального состояния организма и уровня тренированности на различных этапах тренировки;

- оценка соответствия применяемых средств системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях индивидуализации тренировочного процесса и совершенствования его планирования.

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям спортсменов.

В ЦСП тренерами осуществляются следующие виды педагогического контроля: промежуточный и текущий.

Промежуточный контроль проводится один раз в год, представляет собой сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Его результаты позволяют определить: изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся, оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития, разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль определяет степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок.

Психологический контроль осуществляет тренер, который должен обладать всесторонними знаниями в области психологии спорта и уметь быстро реагировать на различные индивидуальные проявления спортсменов.

Биохимический контроль осуществляет МБУЗ «Центр Медицинской Профилактики». Сегодня особое значение приобретают биохимические исследования, которые позволяют ответить на многие вопросы, в том числе связанные с анаболизмом (преимущественно процессы синтеза) и катаболизмом (преимущественно процессы освобождения энергии). При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена

Комплексы исследований составляются соответственно особенностям художественной гимнастики и уровню подготовленности спортсменов.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка наряду с технической, тактической, физической, морально-волевой обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел происходит на тренировочном этапе. На начальном же этапе это скорее воспитательный процесс. Ведущую роль в психологической подготовке квалифицированных спортсменов играет сам тренер.

Средствами и методами психологической подготовки решаются основные задачи – совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции.

Действенными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами, приемы психо-педагогического воздействия: убеждения, внушения, дополнительные задания, моделирование ситуаций, идеомоторная тренировка.

Задачей психологической подготовки на тренировочном этапе является развитие таких свойств характера и волевых качеств, которые обеспечивали бы выполнение усложняющейся и быстро меняющейся тренировочной работы в зависимости от особенности спортивной деятельности. Средствами психологической подготовки следует обучать приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, совершенствование приемов самовнушения и саморегуляции эмоциональных состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов.

Положительное влияние на воспитательный процесс спортсменов могут оказывать примеры деятельности тренеров, их моральные устои и правильность избранных направлений в применяемой методике тренировки в художественной гимнастике.

### **План применения восстановительных средств**

В настоящее время в связи со значительной интенсификацией, уплотнения микроциклов тренировочных и соревновательных нагрузок рекомендуется применять 3 основные группы средств восстановления: педагогические, психологические и медико-биологические.

В организации и управлении тренировочным процессом в художественной гимнастике главными являются педагогические средства, которые должны присутствовать на всех этапах подготовки.

Педагогические средства восстановления представлены в виде двух групп:

1 группа	2 группа
Рациональное планирование тренировочного процесса. Эффективное построение микро- и макроциклов. Организация дней профилактики и отдыха, вариабельность нагрузки. Разнообразие средств и методов. Рациональное соотношение общей и специальной разминки. Целенаправленное чередование нагрузок и отдыха.	Полноценная разминка. Рациональное построение занятий. Создание положительного фона на разминке. Индивидуализация. Идеомоторные и дыхательные упражнения. Рациональная последовательность упражнений, частей, связок. Эффективное использование интервалов отдыха.

Как следует из представленной таблицы:

1 группа включает педагогические средства рационального построения тренировочных занятий в микроцикле и макроциклах.

2 группа – средства восстановления одного тренировочного занятия, ускоряющие и сохраняющие работоспособность непосредственно на тренировочном занятии.

**Целенаправленное применение педагогических средств восстановления в тренировочном процессе, с указанием методики и функционального назначения.**

№ п/п	Восстановительные средства	Методика	Функциональное значение
1.	Оптимальное построение тренировок	в микро и макроциклах	Обеспечивает высокий уровень ОФП, ФР. Нормализация деятельности ЦНС и ССС
2.	Исключение монотонности тренировок	на каждой тренировке	Способствует повешению объема и интенсивности тренировочных нагрузок
3.	Волнообразность и ступенчатость планирования нагрузок	в микро и макроциклах	Использование потенциальных возможностей организма. Перевод организма на более высокий функцион. уровень. Отодвигаются границы утомления.
4.	Разнообразие средств и методов обучения	регулярно на контрольных и модельных тренировках	Подготовка всех систем организма к целенаправленной мышечной деятельности, создание благоприятного фона
5.	Системная, полноценная разминка	в подготовительном и соревновательном периоде	Совершенствование технико-тактической подготовленности через нормализацию деятельности ССС, анаэробных возможностей
6.	Индивидуализация при планировании	в соревновательный и восстановительный период	Повышение специальной работоспособности, повышение анаэробных механизмов энергообеспечения
7.	Планирование контрастных циклов	в соревновательный и восстановительный период	Снятие общего и локального утомления
8.	Планирование восстановительных циклов и дней профилактического отдыха	в восстановительном периоде	Создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме

**Целенаправленное применение психологических средств восстановления.**

№ п/п	Методы саморегуляции в спорте	Методика	Функциональное назначение
2.	На этапе начальной подготовки: 1,2,3 годов обучения	Применяются систематически под руководством тренера психолога	Способствуют созданию оптимальных психических и психовегетативных предпосылок для успешного выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок.
3.	На этапе начальной специализации: УТ-1,2,3,4,5	Диапазон использования	Обеспечивает облегченный переход к отдыху.
4.	На этапе высшего спортивного мастерства	последовательно расширяется	Способствует активизации и гармонизации основных жизненно-важных функций организма.

## Целенаправленное применение медико-биологических средств восстановления

№ п/п	Восстановительные средства	Методика	Функциональное назначение
1.	Витамиотерапия, применение витаминов и комплексов: аэровит, аевит, комплевит, ундевит, гексивит, витамин С	По назначению врача прием 2-3 недели во время приема пищи	Нормализация обменных процессов
2.	Препараты пластического действия: рибоксин, сапарал кобамавит, фосфаден, карнитин, оротат калия.	Принимать по назначению врача	Повышают содержание белка и нуклеиновых кислот. Усиливают обмен углеводов, жиров. Увеличивают мышечную массу и силу. Повышают энергетический потенциал
3.	Препараты энергетического действия: панангин, сапарал, рибоксин, АТФ, липоевая кислота	Прием строго по назначению врача.	Повышают устойчивость организма к гипоксии. Способствуют созданию в организме энергетических депо. Активизируют деятельность ферментов коферментных систем
4.	Стимуляторы кроветворения: ферроплекс, фитин, коамид, фолиевая кислота, гемостимулин.	Назначается при спортивной анемии врачом, в среднегорье	Стимулируют кроветворение.

### План антидопинговых мероприятий

Проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и страны в целом.

Масштаб проблемы, исходящей от допинга, огромен. Как показывает статистика, большинство проблем, связанных с применением запрещенных в спорте веществ и методов, вызвано отсутствием у спортсменов и их тренеров элементарных знаний о своих правах и обязанностях, о том, какие препараты запрещены для использования в спорте, о процедурных аспектах допинг-контроля и др.

Чтобы оградить занимающихся от подобных проблем, в ЦСП в течение года применяются следующие методы борьбы с допингом:

- административный состав совместно с тренерским на совещаниях, «круглых столах» анализирует, изучает данную проблему;
- разрабатываются методические пособия по данной теме;
- проводятся лекции с занимающимися о вреде допинга, об ответственности за применение допинга;
- ознакомление со списком запрещенных препаратов;
- о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдачи проб.

### Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников из числа гимнасток, привлекает гимнасток старших разрядов к организации занятий, приёму нормативов по ОФП и СФП у гимнасток младших разрядов.

С гимнастками проводится судейский инструктаж, теоретический и практический экзамен. На этапе углубленной специализации старшим гимнасткам поручается работа по организации и проведению спортивных праздников в своем отделении, показательных выступлений, спортивных конкурсов, викторин, подвижных игр, эстафет и т.д.

### **Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Многолетняя подготовка гимнасток делится на 4 этапа.

Результатом реализации Программы на 1 этапе отбора и начальной подготовки (возраст 6-8 лет) является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков («школы движений»);
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсенок;
- отбор перспективных юных спортсенок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Средства: различные виды ходьбы и бега, партерная разминка с элементами «школы», ОФП и СФП, беспредметной подготовки, «обучающие» уроки с предметами, подвижные и музыкальные игры, простейшие танцевально-спортивные комбинации, соревнования по ОФП, СФП, групповым упражнениям, юношеским разрядам.

Результатом реализации Программы на 2 этапе специализированной подготовки, тренировочном этапе (возраст 8-13 лет) является:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсенок.

Средства: все виды упражнений ОФП, СФП, технической – базово-равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки, хореографической (классическая разминка у станка и в партере) подготовки, музыкально-двигательной подготовки, начальной тактической подготовки, регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.

Для 2 этапа специализированной подготовки характерно: увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 2-3 часа.

Основная форма занятий остается обучающая, но появляются элементы тренировочного типа занятия с учетом индивидуального подхода в развитии двигательных способностей при составлении соревновательных программ.

Велика роль на данном этапе воспитательной работы, как коллективной, так и индивидуальной.

Результатом реализации Программы на этапе спортивного совершенствования гимнасток (возраст 13-16 лет) является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменок;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменок.

Основные средства: комплексы СФП на развитие активную гибкость и скоростно-силовые качества, практика по реализации соревновательных задач, скрупулёзная отработка соревновательной программы.

Методы 3 этапа подготовки: психологический тренинги тактические учения на модельных тренировках, индивидуальные постановочные занятия, теоретические занятия по видам подготовки.

На этом этапе целесообразно тренироваться 8-9 раз в неделю, т.е. 2-3-разовые тренировочные дни. Для этого этапа характерны: модельные тренировки, централизованная подготовка, например, тренировочные, предсоревновательные сборы, тренировочные сборы в спортивно-оздоровительных лагерях.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства гимнасток 16 лет и старше является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

## Система контроля и зачётные требования

### Критерии отбора

(по возрасту, физическим качествам и телосложению)

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние;


3 – незначительное влияние.

### Нормативы общей физической подготовки для спортсменов ГБУ КК «ЦСП по художественной гимнастике» отделения художественной гимнастики

НП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды







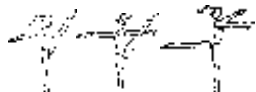
		«3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

**Нормативы общей физической подготовки  
для спортсменов ГБУ КК «ЦСП по художественной гимнастике» на  
тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)**

**Т-1**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь

<p>Гибкость: подвижность позвоночного столба</p>	<p>«Мост» И.П. – основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.</p>	<p>«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп</p>
<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p>	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 7 раз «4» – 6 раз «3» – 5 раз «2» – 4 раз «1» – 3 раз</p>
<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 5 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно- силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» – 13 раз за 10 секунд «4» – 12 раз «3» – 11 раз «2» – 10 раз «1» – 9 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват»  И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 4 секунд «4» – 3 секунд «3» – 2 секунд «2» – 1 секунд «1» – 0 секунды</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад </p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот</p>

	Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 2 секунды	бедер, завернутая опорная нога
--	--	--------------------------------

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки



4,4 – 4,0 - выше среднего



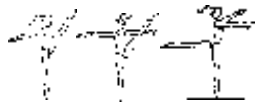
3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

## Т-2

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка 1 - наклон назад с  одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 8 раз «4» – 7 раз «3» – 6 раз

		«2» – 5 раз «1» – 4 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 5 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 14 раз за 10 секунд «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват»  И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 5 секунд «4» – 4 секунд «3» – 3 секунд «2» – 2 секунд «1» – 1 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 3 секунды	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки



4,4 – 4,0 - выше среднего



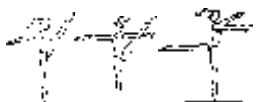
3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

### Т-3

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 9 раз «4» – 8 раз «3» – 7 раз «2» – 6 раз «1» – 5 раз

Силловые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 7 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силловые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 15 раз за 10 секунд «4» – 14 раз «3» – 13 раз «2» – 12 раз «1» – 11 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват»  И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 6 секунд «4» – 5 секунд «3» – 4 секунд «2» – 3 секунд «1» – 2 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 4 секунды	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки



4,4 – 4,0 - выше среднего

3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки



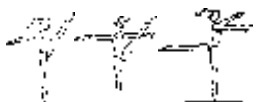
3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

# Т-4

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз



Силловые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 8 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силловые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 18 раз за 10 секунд «4» – 17 раз «3» – 16 раз «2» – 15 раз «1» – 14 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват»  И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 7 секунд «4» – 6 секунд «3» – 5 секунд «2» – 4 секунд «1» – 3 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 4 секунды	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки



4,4 – 4,0 - выше среднего



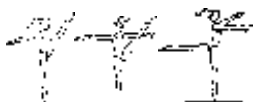
3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

## Т-5

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз

<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе</p>  <p>1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз «3» – 18 раз «2» – 17 раз «1» – 16 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват»</p>  <p>И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд</p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога</p>

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 - выше среднего



3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки



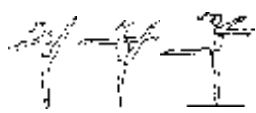

3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

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

**СС-1**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П – основная стойка  1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 12 раз

		<p>«4» – 11 раз  «3» – 10 раз  «2» – 9 раз  «1» – 8 раз</p>
<p>Силовые способности:  сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе</p>  <p>1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч  2 – И.П.</p>	<p>Выполнить 8 раз – за 10 секунд  «5» - до касания ног, стопы вместе  «4» - руки параллельно полу  «3» - руки дальше вертикали  «2» - руки точно вверх  «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» – 38 раз за 20 секунд  «4» – 36 раз  «3» – 35 раз  «2» – 34 раз  «1» – 33 раз</p>
<p>Координационные способности:  статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват»  И.П. – стойка, руки стороны</p>  <p>Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец  Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  «5» – 10 секунд  «4» – 9 секунд  «3» – 8 секунд  «2» – 7 секунд  «1» – 6 секунд</p>
<p>Координационные способности:  статическое равновесие</p>	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 3 секунды</p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы  «4» – стопа на уровне плеча  «3» – нога на уровне 90°  «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога</p>
<p>Координационные способности:  статическое равновесие</p>	<p>Переднее равновесие  Выполняется на полупальце,</p>  <p>с правой и левой ноги  Фиксация положения 4 секунд</p>	<p>«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец  «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали  «3» – 160 -135°  «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>

Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед  Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата  «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки



4,4 – 4,0 - выше среднего


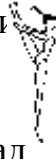
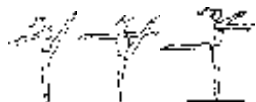

3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 - ниже среднего


2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

СС-2

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П – основная стойка 1 – наклон назад с  одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 13 раз «4» – 12 раз «3» – 11 раз «2» – 10 раз

<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе</p>  <p>1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.</p>	<p>«1» – 9 раз</p> <p>Выполнить 9 раз – за 10 секунд</p> <p>«5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» – 39 раз за 20 секунд «4» – 37 раз «3» – 36 раз «2» – 35 раз «1» – 34 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки стороны</p>  <p>Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой</p> <p>«5» – 11 секунд «4» – 10 секунд «3» – 9 секунд «2» – 8 секунд «1» – 7 секунд</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 4 секунды</p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Переднее равновесие</p>  <p>Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги Фиксация положения 5 секунд</p>	<p>«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 -135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>
<p>Вестибулярная устойчивость</p>	<p>Переворот вперед</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°</p>



Вестибулярная устойчивость	Переворот назад  Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата  «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°
-------------------------------	---	--

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки



4,4 – 4,0 - выше среднего


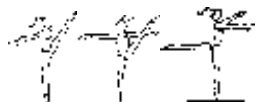
3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки


3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

### СС-3

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П – основная стойка  1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз

		«1» – 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 40 раз за 20 секунд «4» – 38 раз «3» – 37 раз «2» – 36 раз «1» – 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 12 секунд «4» – 11 секунд «3» – 10 секунд «2» – 9 секунд «1» – 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце,  с правой и левой ноги Фиксация положения 6 секунд	«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 -135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед  Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°

Вестибулярная устойчивость	Переворот назад  Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата  «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°
-------------------------------	---	--

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 - выше среднего



3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки



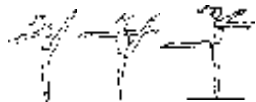


3,4 – 3,0 - ниже среднего


2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

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

**ВСМ**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад 1) с правой ноги 2) с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1-5 см от пола до бедра «3» – 6-10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка 1 - наклон назад с  одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	1 - Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 2 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 3 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз

		<p>«3» – 12 раз  «2» – 11 раз  «1» – 10 раз</p>
<p>Силовые способности:  сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе</p>  <p>1 - прогнуться назад,  руки на ширине плеч  2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз – за 10 секунд  «5» - до касания ног, стопы вместе  «4» - руки параллельно полу  «3» - руки дальше вертикали  «2» - руки точно вверх  «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» – 59-60 раз за 30 секунд  «4» – 58 раз  «3» – 57 раз  «2» – 56 раз  «1» – 55 раз</p>
<p>Координационные способности:  статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват»</p>  <p>И.П. – стойка  руки в стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец  То же упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  «5» – 16 секунд  «4» – 15 секунд  «3» – 14 секунд  «2» – 13 секунд  «1» – 12 секунд</p>
<p>Координационные способности:  статическое равновесие</p>	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги  Фиксация равновесия – 5 секунд</p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы  «4» – стопа на уровне плеча  «3» – нога на уровне 90°  «2» - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога</p>
<p>Координационные способности:  статическое равновесие</p>	<p>Переднее равновесие  Выполняется на полупальце</p>  <p>с правой и левой ноги  Фиксация положения 10 секунд</p>	<p>«5» – амплитуда – 180 ° и более, высокий полупалец  «4» – амплитуда 180 °, положение корпуса ниже вертикали  «3» – 160 -135°  «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>
<p>Вестибулярная устойчивость</p>	<p>Переворот вперед</p> 	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце  «4» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе  «3» – нет фиксированной концовки</p>

	Выполняется с правой и левой ноги	элемента «2» – недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад  Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата на полупальце  «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135 °

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 - выше среднего

3,9 – 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

## Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского



	обследования			обследования	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

### Общие теоретические сведения

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренерами по тренировочным годам с учётом возраста и квалификации спортсменок.

#### 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для здоровья, воспитания личности человека.

#### 2. Физкультурно-оздоровительные технологии и их значение для здоровья и спортивного мастерства гимнасток.

Слагаемые здоровья. Факторы риска жизни. Рекомендации по здоровому образу жизни. Компоненты оздоровительных программ. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ для гимнасток.

#### 3. История возникновения, современное состояние и перспективы развития художественной гимнастики.

История художественной гимнастики: истоки, основатели. Основные направления и пути развития художественной гимнастики в России и за рубежом. Особенности современной художественной гимнастики. Международная Федерация художественной гимнастики. Тенденции развития мировой художественной гимнастики. Достижения российских гимнасток на мировой арене.

#### 4. Режим, питание и гигиена гимнасток.

Понятие о режиме, его значение в жизни человека. Суточный двигательный режим, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, спортивная тренировка. Чистота – залог здоровья. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Самоконтроль и его значение для здоровья и организации тренировок.

#### 5. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы). Строение и функции внутренних органов дыхания, кровообращения, пищеварения, сердечнососудистой и нервной системы. Влияние занятий спортом на обменные процессы, развитие организма в целом.

#### 6. Виды контроля в художественной гимнастике.

- Контроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма гимнасток.

- Медицинский контроль: углубленный, текущий и оперативный; комплексный врачебно-педагогический (КВПК), педагогический контроль: оперативный, этапный и текущий; самоконтроль за психофункциональным состоянием.

- Контроль за динамикой развития и совершенствования двигательных способностей.

- Педагогический контроль: программа комплексного тестирования физических качеств.

- Оценка хореографических качеств, композиционно-исполнительской подготовленности, основ музыкальной грамоты.

- Самоконтроль и его значение для организации тренировочных нагрузок. Меры предупреждения травматизма.

7. Компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике. Общая характеристика системы спортивной подготовки гимнасток.

Цель, задачи спортивной подготовки. Спортивное мастерство и его оценка: содержание спортивной программы; композиция соревновательных упражнений, исполнение соревновательных композиций.

Содержание спортивной подготовки: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая, интеллектуальная и интегральная.

#### 8. Физическая подготовка в художественной гимнастике.

Характеристика общей и специальной физической подготовки. Методика развития основных физических качеств: силы, координационных способностей, выносливости, быстроты. Методика развития специальных физических качеств: гибкости, прыгучести, статического и динамического равновесия. Основы построения и проведения комплексной общей и специально-физической подготовки по годам обучения.

#### 9. Основы техники и методика обучения упражнениям в художественной гимнастике.

Общая характеристика технической подготовки: цель, задачи, средства, методы, формы организаций занятий. Разделы и компоненты технической подготовки. Содержание спортивной техники. Основы обучения упражнениям художественной гимнастики. Практические методы обучения: целостного,

расчленённого и конструктивного упражнения. Ошибки, их причины, предупреждение и устранение. Сущность и задачи обучения. Структура (этапы) процесса обучения. Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям без предмета:

- специфические упражнения (волны, взмахи, пружинные, расслабления);
- равновесия, техника базовых равновесий. Средства, методика обучения;
- элементы на гибкость, акробатические и партерные элементы. Средства, методика обучения;
- повороты, классификация основных поворотов по признаку структурного сходства. Методика обучения;
- прыжки, классификация по способу отталкивания и приземления. Методика обучения;
- основы техники, классификация и методика обучения упражнениям с предметами;
- общая характеристика и история возникновения упражнений с предметами.

#### 10. Биомеханические основы классификации движений в упражнениях с предметами.

В упражнениях с предметами используются следующие виды движений:

- удержание и баланс;
- фигурные движения;
- вращательные движения;
- бросковые движения;
- перекатные движения.

Основные фазы движений: исходное положение, подготовительные действия, основные действия, фаза реализации и завершающая стадия.

Классификация упражнений с предметами:

1. Структурные группы: броски и отбивы, ловли, передачи, перекаты, вертушки, обкрутки, фигурные движения, прыжки через предмет, элементы входом в предмет, складывание предметов и другое;
2. Типы упражнений с предметами:
  - броски и перекаты: прямые, обводные, крученые, нетипичным захватом, отбивы об пол, телом; ловли простые обводные, сложные, нетипичным хватом;
  - передачи простые, обводные; перекаты по полу, по телу; вращения на руках, на туловище, на ногах;
  - вертушки по полу, на теле;
  - обкрутки вокруг руки, туловища, ноги;
  - фигурные движения: круги, спирали, змейки, восьмёрки, мельницы;
  - прыжки через предмет: с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно, узким хватом), через движущийся предмет;
  - элементы входом в предмет: надевание, набрасывание, шагом, прыжком;
  - складывание предмета: соединение концов, поочерёдными перехватами, задеванием частей тела, обкручиванием.

## 11. Методика проведения тренировочных занятий.

Общая характеристика всех групп задач, видов и групп средств, методов и принципов. Структура занятий. Особенности и методика проведения подготовительной, основной и заключительной части занятий. Понятие об объёме, интенсивности, общей и моторной плотности, пульсовой кривой.

## 12. Планирование, учёт и контроль тренировочного процесса гимнасток.

В практической работе тренеры составляют планы-графики на этапы ТГ, СС и ВСМ. Для спортсменок на этапах СС и ВСМ составляются ежегодно индивидуальные планы и на олимпийский цикл – перспективные планы.

Дневник тренера и гимнастки, роль и значение в общем процессе управления тренировочным процессом.

## 13. Основы композиции и методика составления произвольных упражнений в индивидуальной и групповых программах.

Задачи, основные понятия композиционно-исполнительского мастерства. Требования к содержанию композиции: элементный состав, структура, архитектура. Этапы и методика составления композиций. Характеристика стилей и программ соревновательных композиций. Способы создания новых элементов.

## 14. Особенности композиции и тренировки групповых упражнений.

Особенности композиции и тренировки групповых упражнений. Построения и перестроения в групповых композициях. Взаимосвязь гимнасток в групповых упражнениях. Способы коллективного исполнения движений. Особенности тренировки групповых ансамблей.

## 15. Режиссура спортивно-художественных представлений, показательных выступлений и праздников.

Теория развития и становления спортивной режиссуры. Структура спортивно-художественного выступления. Особенности подготовки показательных выступлений, спортивных праздников. Характеристика этапов подготовки спортивных праздников.

## 16. Правила судейства индивидуальной и групповой программы. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил соревнований, организация судейских семинаров, практических экзаменов по правилам соревнований, организации и методике проведения соревнований. Судейская коллегия, права и обязанности. Виды соревнований. Учёт и оформление результатов соревнований. Требования к местам проведения соревнований.

## 17 Травмы и заболевания. Меры профилактики. Первая помощь.

Понятия о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Наиболее общие причины заболеваний. Средства закаливания и методика их проведения. Профилактика ОРЗ.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аверкович Э.П., Плешкань А.В. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. Рек. – М: Изд-во ВНИИФК, 1989. -30с.
2. Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Киев, 1991. -87 с.
3. Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. – Киев. Муз. Украина, 1987. -96с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. – СПб, 2003.-20 с.
5. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001, 51 с.
6. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных композиций, формирование творческих умений и музыкально-двигательной подготовки. Метод. Рекомендации СПб. Издательство во СПб ГАФК, 1994 – 30 с.
7. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб. Изд-во СПб ГАФК, 1991. – 40 с.
8. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: метод. Рек. – Киев. Изд-во КИФК, 1991. – 34 с.
9. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Подготовка высококвалифицированных гимнасток. Отбор. Метод. рек. – Киев.: изд-во КГИФК, 1991, -24 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев. Олимпийская литература, 1997, -583 с.
11. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, учебное пособие. М. Изд-во ВФХГ, 1998 – 70 с.
12. Плешкань А.В. Современные основы применения средств восстановления в художественной гимнастике.
13. Плотников А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н., Падалка В.В. Информационно-оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток, учебное пособие, Краснодар, 2003 – 75 с.
14. Правила соревнований по художественной гимнастике. Пособие.
15. Приставка М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и её психологические причины: Метод. рек. – Смоленск: изд-во СИФК, 1988. – 24 с.
16. Художественная гимнастика. – учебник (под ред. Л.А. Карпенко), М, 2003 – 382 с.

17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Утверждён приказом Минспорта России от 5 февраля 2013 г. № 40.