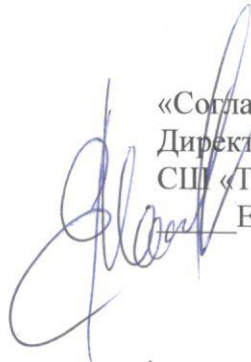


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
 «Спортивная школа олимпийского резерва
 «Физкультурно-спортивное объединение «Авиатор»» г.Казани

Принято
 Тренерским советом
 СШ «Триумф»
 Протокол № 4
 от «06» 06 2023г.



«Согласовано»
 Директор
 СШ «Триумф»
 Е.А. Макурина



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МБУ ДО «СПОР «ФСО «Авиатор»»
 Р.Е. Ивачев
 приказ № 220 «06» 07 2023г.

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (приказ Минспорта РФ от 15.11.2022г. № 984), в соответствии с Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (приказ Минспорта РФ от 22.12.2022г. № 1350)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Казань 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	наименование раздела	стр.
1.	Общие положения	2
2.	Характеристика Программы	3
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся, лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки.	3
2.2	Объем Программы	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
3.	Система контроля	28
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	30
4.	Рабочая программа по виду спорта художественная гимнастика	43
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика	43
4.2.	Учебно-тематический план	46
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	67
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	68
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	68
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	74
7.	Информационно-методические условия реализации программы	74

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин по виду спорта «художественная гимнастика», согласно всероссийскому реестру видов спорта, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (утвержден приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984), далее - ФССП, с учетом основных положений Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 127), и основных положений приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (в редакции от 07.07.2022 № 575), и приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется в соответствии с предметом деятельности организации в целях обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации.

Задачами СШ, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия обучающихся (спортсменов организации) в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку), количество обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) по отдельным этапам, количество обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет), девочки	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	6

При комплектовании учебно-тренировочных групп организация (учреждение) определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, а также в соответствии с методическими рекомендациями по системе оплаты труда.

Основные задачи этапа начальной подготовки (2-3 года) – вовлечение максимального числа детей в систему дополнительного образования спортивной подготовки по художественной гимнастике, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение «школы движений» вида спорта художественная гимнастика, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни обучающихся.

На тренировочном этапе (4-5 лет) задачи дополнительного образования спортивной подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства гимнасток, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактической подготовки, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается) – привлечение к дополнительному образованию спортивной подготовки перспективных

спортсменок для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства гимнасток, позволяющих войти в состав сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Зачисление на указанные этапы дополнительного образования спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского (педагогического) совета. Обучающиеся, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского (педагогического) совета при разрешении врача.

Краткая характеристика вида спорта.

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и в выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) под музыку. Упражнения выполняются индивидуально (индивидуальная программа) и в группах (групповые упражнения). Спортсмены (мужчины, юноши, мальчики) выполняют индивидуальные упражнения: со скакалкой, с кольцами, с гимнастической палкой и утяжеленными булавами. Также проводятся соревнования среди спортсменов (мужчины, юноши, мальчики) в групповых упражнениях с элементами акробатики.

Художественная гимнастика - сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, подготовки и воспитания занимающихся.

Задачи подготовки в художественной гимнастике сводятся к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и т.д.).
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых в области художественной гимнастики.
4. Воспитание нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

К частным задачам художественной гимнастики относятся:

- воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;
- воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску;
- эстетическое воспитание обучающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

Многолетняя подготовка в художественной гимнастике строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего направления, использование определенных средств, методов и приемов подготовки гимнасток;
- использование единой системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности обучающихся в процессе многолетней тренировки;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;
- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям гимнасток.

Официальные соревнования по художественной гимнастике проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
138	Художественная гимнастика	052 000 16 11 Б	булавы	052 001 18 11 Я
			гимнастическая палка	052 007 18 11 А
			гимнастические кольца	052 008 18 11 А
			групповое упражнение	052 009 18 11 А
			лента	052 010 18 11 Б
			мяч	052 002 18 11 Б
			обруч	052 003 18 11 Б
			скакалка	052 004 18 11 Я
			многоборье – командные соревнования	052 011 18 11 Б
			многоборье	052 005 16 11 Б
			групповое упражнение – многоборье	052 006 16 11 Б
			групповое упражнение – два предмета	052 013 18 11 Ж
групповое упражнение – один предмет	052 012 18 11 Б			

2.2. Объем Программы по виду спорта «Художественная гимнастика

(приложение № 2 к ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. Самостоятельная работа не может превышать 20 % объема годового тренировочного плана.

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»):

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14	18

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

- спортивные соревнования (приложение № 4 к ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»):

минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе дополнительного образования спортивной подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-

тактических и психологических возможностей обучающихся к моменту главных спортивных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Объем соревновательной деятельности:

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

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена, в них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства; виды контрольных соревнований – школьные соревнования или соревнования внутри группы по ОФП и СФП; начиная с групп учебно-тренировочных это, также, могут быть квалификационные школьные, межмуниципальные соревнования.

Отборочные соревнования - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований; виды отборочных соревнований, в зависимости от уровня и ранга, а также этапа спортивной подготовки могут быть различными – межмуниципальные, соревнования субъекта.

Основные соревнования - в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей, целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, и выполнение разрядных нормативов; виды основных соревнований – официальные соревнования субъекта, первенства и чемпионаты субъекта и федерального округа, межрегиональные соревнования, а также, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена и этапа подготовки, всероссийские соревнования и первенства, чемпионаты, кубки России.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гимнастки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсменок, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнастки в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гимнастки, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсменки.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участницы положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Годичный цикл в художественной гимнастике состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля над уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Как правило, переходный период чаще всего осуществляется в летний период.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план
(приложения № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»):

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
художественная гимнастика на 52 недели (для женщин):**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
Год подготовки	1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка.	96	130	60	62	60	72	74	32	30	32
Специальная физическая подготовка.	48	62	142	140	142	160	162	156	158	156
Участие в спортивных соревнованиях.	6	8	30	32	30	36	34	78	76	74
Техническая подготовка.	72	96	324	324	324	386	384	652	656	652
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.	6	8	24	24	24	24	26	32	30	32
Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	-	-	-	-	12	14	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование.	6	8	44	42	44	50	48	78	76	78
Общее количество часов (в год)	234	312	624	624	624	728	728	1040	1040	1040
Количество часов в неделю	4,5	6	12	12	12	14	14	20	20	20
Количество тренировок в неделю	3	3	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	6	6	6

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающихся, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - основные сведения ЕВСК. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - беседы, лекции по правилам соревнований вида спорта. 	В течение года
1.3.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	<ul style="list-style-type: none"> - сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; - дневник самоконтроля, его форм и содержание. 	В течение года

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

	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Олимпийское движение и история физической культуры.	- История Олимпийского движения; - понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков; - история эстетической гимнастики; - встречи с олимпийцами и чемпионами, ветеранами спорта и ветеранами школы.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - творческое участие в оформлении зала для соревнований, в подготовке эскизов костюмов и составлении упражнений.	В течение года
4.2.	Музыкально-двигательная подготовка	- основы музыкальной грамоты; - творческие задания и импровизация; - музыкальные игры. - прослушивание и разбор музыкальных произведений и композиций.	В течение года
5.	Психологическая подготовка и формирование личности спортсмена	- психолого-педагогические методы (разъяснения, убеждения, беседы, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, поощрение, контроль); - психологические тренинги на взаимодействие в команде и коллективе.	В течение года
6.	Врачебный и биологический контроль в спорте	- текущие медицинские осмотры (ТО); - углубленные медицинские обследования (УМО) и комплексные обследования;	В течение года

		- физиологические тесты и биохимический контроль спортсменов высших достижений; - наблюдение за функциональным состоянием обучающихся.	
--	--	---	--

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

Теоретическая часть:

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо,

работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня,

Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, врач, инструктор-методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, врач, инструктор-методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, врач, инструктор-методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, врач, инструктор-методист
5	Обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	январь-декабрь	тренер-преподаватель, врач, инструктор-методист

План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки:

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в школе	По назначению

	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в КФКС	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в КФКС	По назначению
	7.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в КФКС	1-2 раза в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в КФКС	1-2 раза в год

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

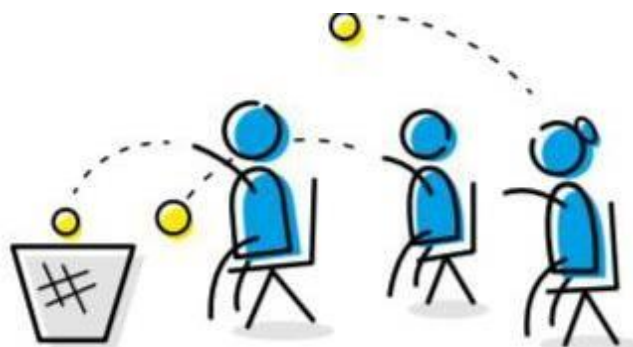
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#))

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

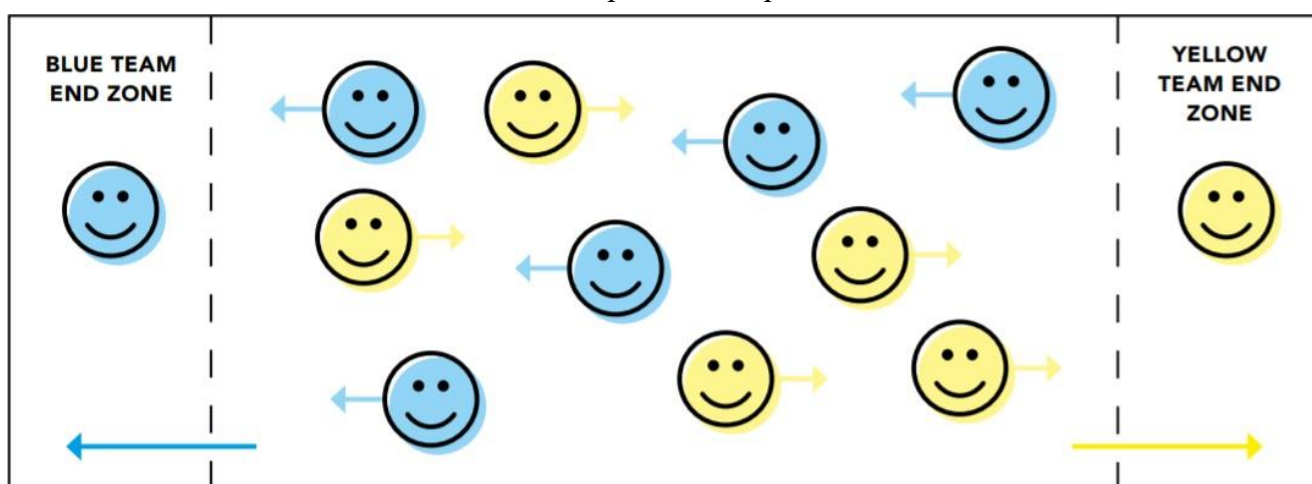
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ГИМНАСТИКА ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;

- отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта;

улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.

- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru

- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

На этапе начальной подготовки обучающимся даются базовые знания о формах, видах, классификации спортивных соревнований, роли спортивных судей, составе судейских бригад, обязанностях и правах участников спортивных соревнований, а также знание основных правил соревнований, в форме бесед, объяснений, показов и просмотров спортивных соревнований.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, спортсменов-инструкторов, инструкторов по спорту, и участие обучающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в проведении школьных соревнований и в группе.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся более младшего возраста, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки (подготовительной части), основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных, районных и межмуниципальных соревнований в роли судьи на линии, арбитра, ассистента, помощника секретаря в городских и межрегиональных соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории «юный судья», «судья третьей категории» и выше.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Этап спортивной подготовки	Ответственный
1	Беседы, семинары, лекции. Ведение дневника обучающегося.	в течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
2	Самостоятельное изучение литературы по гимнастике и хореографии (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по гимнастике и другим видам спорта, олимпийскому движению).	в течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
3	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Посещение и просмотр официальных спортивных соревнований, участие в школьных и городских судейских семинарах и учебных занятиях по правилам судейства соревнований.	в течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
4	Практические занятия, проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий, участие в судействе.	в течение года	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
5	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы. Онлайн-семинары и дистанционные практические занятия.	в течение года	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
6	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований.	в течение года	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист

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

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

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и душ, сауна.

План медико-восстановительных мероприятий для групп начальной подготовки:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, закаливание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), режим дня и питания, гигиена.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Солнечно-воздушные процедуры	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Текущий медицинский осмотр и отнесение к медицинской группе здоровья	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

План медико-восстановительных мероприятий для групп учебно-тренировочных:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня или сауна, бассейн, закаливание.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Отдых, прогулки, солнечные процедуры	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и охрана труда. Режим дня. Гигиена в спорте.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Углубленное медицинское обследование	1 раз в год	тренер-преподаватель, спортивный врач
5	Массаж, самомассаж	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

План медико-восстановительных мероприятий для групп совершенствования спортивного мастерства:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня, сауна, бассейн, плавание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Отдых, прогулки, пробежки	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Беседы на тему: «Как избежать травм в спорте» и охрана труда. Спортивное питание.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Углубленное медицинское обследование и процедуры (УВЧ, прогревание, крио сауна и др.)	2 раза в год	тренер-преподаватель, спортивный врач
5	Массаж, самомассаж. Витаминизация.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в эстетической гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему восстановления и дополнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

3. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Промежуточная аттестация проводится учреждением (организацией) не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения (организации) с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки: (согласно приложениям №№ 6-8 к ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»).

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

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

На этапе начальной подготовки 1-го года обучения:

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта
художественная гимнастика:**

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

На этапе начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения:

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го и 2-го годов обучения:

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
			девочки/ девушки
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.

1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди

1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	<p>«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга;</p> <p>«2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.</p>
1.11	Техническое мастерство	<p>Обязательная техническая программа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для занимающихся групп ТЭ-1 выполнение программы 1 юношеского разряда (упражнение без предмета и одно упражнение с предметом на выбор), 3 спортивного разряда (упражнение без предмета и два упражнения с предметом на выбор) - для занимающихся групп ТЭ-2 выполнение программы 3 спортивного разряда (упражнение без предмета и два упражнения с предметом на выбор), 2 спортивного разряда (упражнение без предмета и три упражнения с предметом на выбор) 	
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	<p>Спортивные разряды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «второй юношеский разряд», - «первый юношеский разряд», - «третий спортивный разряд», - «второй спортивный разряд». 	

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

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

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
			девочки/ девушки
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30-35 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.

1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» – 16 раз;</p> <p>«4» – 15 раз;</p> <p>«3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	<p>«5» – сохранение равновесия 4 с;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 2 с;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 1 с;</p> <p>«1» – недостаточная фиксация равновесия.</p>
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	<p>«5» – нога зафиксирована на уровне головы;</p> <p>«4» – нога зафиксирована на уровне плеч;</p> <p>«3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;</p> <p>«2» – нога параллельно полу;</p> <p>«1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.</p>
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	<p>«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу;</p> <p>«4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;</p> <p>«3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката;</p> <p>«2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;</p> <p>«1» – завершение переката на груди</p>

1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	<p>«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга;</p> <p>«2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.</p>
1.11	Техническое мастерство	<p>Обязательная техническая программа:</p> <p>- для занимающихся групп ТЭ-3 выполнение программы 3 спортивного разряда (упражнение без предмета и два упражнения с предметом на выбор), 2 спортивного разряда (упражнение без предмета и три упражнения с предметом на выбор)</p> <p>- для занимающихся групп ТЭ-4,5 выполнение программы 2 спортивного разряда (упражнение без предмета и три упражнения с предметом на выбор), 1 спортивного разряда (упражнение без предмета и три упражнения с предметом на выбор)</p>	
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	<p>Спортивные разряды:</p> <p>– «третий спортивный разряд»,</p> <p>- «второй спортивный разряд»,</p> <p>- «первый спортивный разряд».</p>	

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

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

художественная гимнастика:

(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

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

1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.

1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.

1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	<p>«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>«4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>«3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга</p>
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа: - для занимающихся групп ССМ-1,2,3 выполнение программы кандидатов в мастера спорта (четыре упражнения с предметами)
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.

4. Рабочая программа по виду спорта художественная гимнастика (программный материал).

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

В данном разделе даются общие рекомендации по содержанию и требованиям программного материала. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует Рабочую программу на свои группы, ее содержание и план, но в соответствии с ФССП.

На этапе начальной подготовки (девочки, длительность этапа 2-3 года):

– всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной танцевальной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение техники основных элементов художественной гимнастики и хореографии, освоение танцевальных элементов, вращений, поворотов, наклонов, прыжков, подготовительных, подводящих и простейших базовых полуакробатических и акробатических элементов; основных элементов предметной подготовки; развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных гимнасток для дальнейших занятий художественной гимнастикой.

На этапе начальной подготовки по художественной гимнастике учебно-тренировочный процесс носит преимущественно направленность на изучение базовых движений и групп движений, простейших элементов и связей, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ, поощрение спортсменов, похвалу. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, прыжковая и партерная («бабочка», полушпагаты, складки, «рыбка», мосты) разминка, полуакробатические и акробатические элементы, элементы хореографии, подводящие движения для изучения основных движений, подвижные игры и базовая скоростно-силовая подготовка (ОФП и СФП). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств спортсменов. Применение на начальном этапе занятий по художественной гимнастике целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов программы, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая, вращательная), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- медицинский текущий осмотр перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха, режиму питания.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (девочки, девушки, длительность этапа 4-5 лет):

- всестороннее физическое развитие обучающихся; гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации); прочное закрепление базовых навыков основных полуакробатических и акробатических, прыжковых упражнений (прыжки «касаюсь», «шагом» в шпагат, «в кольцо») и основных танцевальных фигур и вращений, поворотов, наклонов, хореографических элементов; постепенное освоение сложных и сверхсложных гимнастических программ; совершенствование у спортсменов техники основных элементов и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; активная соревновательная практика и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными программами. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно привлекать обучающихся постепенно с 10-12 лет. В этом возрасте спортсменкам следует чаще выступать в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня. На данном этапе в большей степени необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и скрупулезно отрабатывать соревновательные программы. При необходимости нужно бороться с чрезмерным повышением жировой массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок. При обучении следует больше времени отводить на разучивание тех элементов и связей, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: этапный, текущий, итоговый и соревновательный. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания и тестирование, на основе контрольно-переводных нормативов и программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов, для выявления уровня физической подготовленности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (юниорки, женщины, длительность этапа – не устанавливается):

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся, специализированная спортивная предпрофессиональная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменок для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд. Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, высокий уровень скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости, а также гибкости, более сложное в образном отношении исполнение, достижение высокого уровня надёжности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных программ. Основные средства: специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, акробатические, хореографические, силовые (статические и динамические), скоростные, прыжковые, вращательные и комплексные, общие и индивидуальные.

На этом этапе необходимо чётко знать планируемый годовой календарь тренировочных мероприятий (сборов) и соревнований. В соответствии со спецификой подготовки в

художественной гимнастике для спортсменок, занимающихся на этапах ССМ, обязательна индивидуальная работа над элементами, связками, соединениями и композициями в целом, необходим индивидуальный подход, тренер-преподаватель планирует индивидуальный план-график для каждого спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства также необходимы:

- планирование восстановительных средств и мероприятий;
- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья и углубленный медицинский осмотр);
- инструкторская и судейская практика (знание правил соревнований);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня;
- система спортивного отбора, определение состава перспективных спортсменов.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	6	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- психологическая подготовка, беседы		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики		
2.	Общая физическая подготовка:	96	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	48	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты и ловкости		
	- упражнения для развития силы		
4.	Техническая подготовка:	72	сентябрь- август или январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, прыжки)		
	- предметная (скакалка, мяч)		
	- хореографическая (позиции рук, ног, туловища)		
	- музыкально-двигательная		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	6	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание		
	- тестирование, наблюдение		
6.	Участие в соревнованиях:	6	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования, контрольно-переводные нормативы		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
Общее количество часов в год:		234	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 2,3-го годов обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	8	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики		
- викторины на тему «антидопинг в спорте»			
2.	Общая физическая подготовка:	130	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры, эстафеты		
3.	Специальная физическая подготовка:	62	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжки)		
	- упражнения для развития координации		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- элементы акробатики (кувырки, стойки)			
4.	Техническая подготовка:	96	сентябрь- август или январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия, прыжки, акробатические упражнения)		
	- предметная (скакалка, мяч, обруч)		
	- хореографическая (позиции рук, ног, туловища, экзерсис, упражнения в партере)		
	- групповые упражнения (основы, построения, базовые элементы взаимодействия в команде)		
	- музыкально-двигательная, элементы пластики		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	8	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание, плавание		
	- тестирование, наблюдение, самомассаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	8	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования, контрольно-переводные нормативы		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
	Общее количество часов в год:	312	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики и хореографии		
2.	Общая физическая подготовка:	60	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	142	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
4.	Техническая подготовка:	324	сентябрь- август или январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия, вращения, прыжки, элементы тела)		
	- предметная (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
	- групповые упражнения (перестроения, построения, переброски, передачи, взаимодействия)		
	- музыкально-двигательная, элементы пластики		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	44	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, наблюдение, самомассаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	30	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	-	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- беседы, лекции, ведение дневника.		
	Общее количество часов в год:		

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики и хореографии		
- антидопинговые мероприятия, беседы			
2.	Общая физическая подготовка:	62	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	140	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	-элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки, перевороты, поддержки)		
4.	Техническая подготовка:	324	сентябрь- август или январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия, вращения, прыжки, элементы тела)		
	- предметная (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
	- групповые упражнения (перестроения, построения, переброски, передачи, взаимодействия)		
	- музыкально-двигательная, элементы пластики		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	42	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, массаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	32	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	-	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- правила проведения соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
Общее количество часов в год:		624	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики и хореографии		
- антидопинговые мероприятия, беседы			
2.	Общая физическая подготовка:	60	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	142	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- акробатика (перекаты, перевороты, стойки)			
4.	Техническая подготовка:	324	сентябрь- август или январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия, вращения, прыжки, элементы тела)		
	- предметная (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента, баланс, вращения, броски, ловли, риски и др.)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
	- групповые упражнения (перестроения, построения, переброски, передачи, проводки, броски, ловли, риски, взаимодействия в команде)		
- музыкально-двигательная, элементы пластики			
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	44	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, массаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	30	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	-	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- навыки судейства и проведения соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество часов в год:	624	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики и хореографии		
- антидопинговые мероприятия, беседы			
2.	Общая физическая подготовка:	72	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	160	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- акробатика (перекаты, перевороты, стойки)			
4.	Техническая подготовка:	386	сентябрь- август или январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия, вращения, прыжки, элементы тела)		
	- предметная (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента, баланс, вращения, броски, ловли, риски и др.)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец), композиционная деятельность, постановка		
	- групповые упражнения (перестроения, построения, переброски, передачи, проводки, броски, ловли, риски, взаимодействия в команде)		
- музыкально-двигательная, элементы пластики			
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	50	сентябрь- август или январь-декабрь
	- врачебный контроль, медицинский осмотр		
	- солнечно-воздушные и водные процедуры, массаж, самомассаж		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	36	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	-	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
Общее количество часов в год:		728	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	26	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики и хореографии		
- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА			
2.	Общая физическая подготовка:	74	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	162	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- акробатика (перекаты, перевороты, стойки)			
4.	Техническая подготовка:	384	сентябрь- август или январь-декабрь
	- беспредметная (наклоны, повороты, равновесия, вращения, прыжки, элементы тела)		
	- предметная (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента, баланс, вращения, броски, ловли, риски и др.)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец), композиционная деятельность, постановка		
	- групповые упражнения (перестроения, построения, переброски, передачи, проводки, броски, ловли, риски, взаимодействия в команде)		
- музыкально-двигательная, элементы пластики			
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	48	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня, питания, закаливание, бассейн, сауна		
	- тестирование, самоконтроль, идеомоторная		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	34	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	-	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
Общее количество часов в год:		728	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	32	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- программный материал гимнастики, нормы ЕВСК		
	- история гимнастики, ФК, олимпийское движение		
- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА			
2.	Общая физическая подготовка:	32	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры, плавание			
3.	Специальная физическая подготовка:	156	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
-акробатика(перекаты, перевороты, стойки, кувырки)			
4.	Техническая подготовка:	652	сентябрь- август или январь-декабрь
	- беспредметная (равновесия и повороты (360, 720 и >), наклоны, скручивания, махи, прыжки, подскоки; элементы и движения тела: волны, взмахи, равновесия)		
	-хореографическая (экзерсис, партер, танец: модерн, классический, народный и характерный; пластика)		
	- предметная (баланс, вращение, броски, перекаты)		
	- работа и взаимодействие в групповых упражнениях; композиционная работа, синхронность; перестроения, «поддержки», переходы, переброски, передачи, риски.		
- музыкально-двигательная, артистичность			
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	78	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль, обследование, осмотр, режим		
	- профилактика переутомления и травм, витаминизация, фитотерапия, идеомоторная		
- тестирование, самоконтроль, массаж, сауна, бассейн			
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	78	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные и отборочные соревнования		
- основные соревнования			
7.	Инструкторская и судейская практика:	12	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства, нормы и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки		
Общее количество часов в год:		1040	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по художественной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го годов обучения:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	30	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- программный материал гимнастики, нормы ЕВСК		
	- история гимнастики, ФК, олимпийское движение		
- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА			
2.	Общая физическая подготовка:	30	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры, плавание			
3.	Специальная физическая подготовка:	158	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
-акробатика(перекаты, перевороты, стойки, кувырки)			
4.	Техническая подготовка:	656	сентябрь- август или январь-декабрь
	- беспредметная (равновесия и повороты (360, 720 и >), наклоны, скручивания, махи, прыжки, подскоки; элементы и движения тела: волны, взмахи, равновесия)		
	-хореографическая (экзерсис, партер, танец: модерн, классический, народный и характерный; пластика)		
	- предметная (баланс, вращение, броски, перекаты)		
	- работа и взаимодействие в групповых упражнениях; композиционная работа, синхронность; перестроения, «поддержки», переходы, переброски, передачи, риски.		
- музыкально-двигательная, артистичность			
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	76	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль, обследование, осмотр, режим		
	- профилактика переутомления и травм, витаминизация, фитотерапия, идеомоторная		
- тестирование, самоконтроль, массаж, сауна, бассейн			
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	76	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные и отборочные соревнования		
- основные соревнования			
7.	Инструкторская и судейская практика:	14	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства, нормы и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки		
Общее количество часов в год:		1040	

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановки и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка в художественной гимнастике - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Этап начальной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменок; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития гимнасток; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства обеспечивает уровень физического развития и функционального состояния гимнасток; выполнение спортсменками объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменок; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка в художественной гимнастике – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсменки овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, а также плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменками;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, изучении литературы в области физической культуры и спорта, просмотров видеоматериалов и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Гимнастка, как и любой другой спортсмен, должна обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
4	Зарождение и развитие эстетической гимнастики	История эстетической гимнастики.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
5	Лучшие и сильнейшие команды мира по эстетической гимнастике	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки (6-8 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.
6. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (8-12 лет)

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы сложности), 2 элемента на гибкость, 2 поворота, 2 прыжка высшей группы сложности, 2 равновесия высшей группы сложности.
3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

Этап совершенствования спортивного мастерства (12-18 лет и старше)

1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.
2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 12 соревнований в год).
3. Достижение высоких результатов.
4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям

Техническая подготовка в художественной гимнастике - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты**:

1) **Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

2) **Классификация упражнений беспредметной (технической) подготовки:**

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900, 1350, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда или кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя

	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мости	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
Поддержки и поднимания	в двойках, тройках, четверках, пятерках	статические, динамические, с вращениями и без, с махами и поворотами, и без
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг оси	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедра, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды ходьбы		
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы	классический танец, народно-характерный танец, историко-бытовой танец, современный танец	
Перестроения и передвижения	Синхронность, согласованность, четкость, слитность, зрелищность. Виды: круг, овал, линия, диагональ, колонна, пары, тройки, четверки, пятерки, «птица», «стайка», угловые, ромб, в шахматном порядке, асинхронные построения, дуги и другие (с продвижением и без продвижения).	

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

Специально-двигательная подготовка - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

- тактильная чувствительность - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;
- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа
- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно-плоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением

Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классическая (классический экзерсис, элементы классического танца и балета);
- народно-характерная (экзерсис и элементы народного танца, танцы народов мира);
- историко-бытовая (элементы танцев прошлых веков и разных эпох – менуэт, галоп, полька, вальс, полонез, мазурка и другие);
- современная (элементы современного танца и современного балета, движения свободной пластики, ритмика, мимика и пантомима, спортивный танец).

Выбор музыкальных жанров для композиций индивидуальных и групповых упражнений определяет характер этюдной работы:

- эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);
- характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский, восточный);
- современный.

Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Акробатическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение следующим группам акробатических элементов:

- статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и другие);
- динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, повороты, сальто и др.).

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Для определения трудности соревновательных комбинаций, издается специальная таблица, в которой элементы и соединения распределяются по 10 группам: А - 0,1 балла, В - 0,2 балла, С - 0,3 балла, D - 0,4 балла, Е - 0,5 балла, F - 0,6 балла, G - 0,7 балла, H - 0,8 балла, I - 0,9 балла, J - 1,0 балл. Элементы и соединения, не предусмотренные таблицей, относят путем сравнения к соответствующей группе.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

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

- в комбинациях **со скакалкой** - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;
- в комбинациях **с обручем** - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях **с мячом** - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;
- в комбинациях **с булавами** - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

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

Для выступления гимнасток на соревнованиях различного уровня тренер должен владеть умением и навыком заполнения карточек/упражнений для судей с разъяснениями и правильно заполненными общепринятыми символами. При судействе выполнения упражнения на соревнованиях оцениваются следующие компоненты:

Трудность (технические компоненты):

- трудность тела;
- комбинация танцевальных шагов;
- фундаментальные и другие технические группы движений предметами;
- динамические элементы с вращением и броском;
- акробатические элементы (см. правила);
- мастерство владения с предметом;
- трудность упражнения.

В групповых упражнениях добавляются следующие компоненты:

- элементы сотрудничества между гимнастками с и без вращения тела;
- трудность без обмена (трудность тела) и трудность с обменом.

Исполнение (артистические компоненты):

- артистический компонент исполнения;
- технические ошибки исполнения.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

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

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

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

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

Средства и методы психологического воздействия:

В подготовительной части занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

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

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

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

В психологической подготовке в художественной гимнастике можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы 2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. 3. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства. 	<p>Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях</p> <p>Лекции, беседы.</p>
Специальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности. 2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям. 3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу 	<p>Определять задачи предстоящего соревновательного периода</p> <p>Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на тренировочных и контрольных соревнованиях.</p> <p>Провести гимнастку через систему подготовительных соревнований.</p>
Соревновательный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям. 2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений. 3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов. 4. Снятие соревновательного напряжения. 	<p>Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение ее в возможности решить поставленные задачи.</p> <p>Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.</p> <p>разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления. постановка задач на будущее.</p>

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» относятся:

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

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

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

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

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп (порядок и сроки формирования групп), организации и проведения промежуточной аттестации, согласно локальным актам учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным годовым планом, рассчитанным на 52 недели, и рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), в том числе в каникулярное время в летний период.

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий, в командно-игровых видах спорта – трех спортивных разрядов;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности...

К иным особенностям и условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию).

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие хореографического зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ,
НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(Приложение № 10 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)**

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало 12 х 2 м.	штук	1

6	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7	Канат для лазания	штук	1
8	Ковёр гимнастический (13 x 13)	штук	1
9	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Музыкальный центр (штук на одного тренера)	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	комплект	3
13	Мяч волейбольный	штук	2
14	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
15	Насос универсальный	штук	1
16	Обруч гимнастический	штук	12
17	Палка гимнастическая	штук	12
18	Пианино	штук	1
19	Пылесос бытовой	штук	1
20	Рулетка 20м. металлическая	штук	1
21	Секундомер	штук	2
22	Скакалка гимнастическая	штук	12
23	Скамейка гимнастическая	штук	5
24	Станок хореографический	комплект	1
25	Стенка гимнастическая	штук	12
26	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
27	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
28	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

* Оборудование и спортивный инвентарь представлены для залов с одним гимнастическим ковром.

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
2	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12

4	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
5	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
6	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
7	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
8	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
9	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
10	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
11	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
12	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
13	Утяжелители (300 г., 500 г.)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой:

(Приложение № 11 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
3	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
7	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
8	Костюм тренировочный «Сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
11	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
12	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
13	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
14	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

15	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
16	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1
17	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
18	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
19	Тапки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
20	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
21	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
22	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Кроме второго тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации:

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

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации и непрерывность учебно-тренировочного процесса:

- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Тренеры-преподаватели один раз в четыре года обязательно обучаются на курсах повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта, занимаются самообразованием, принимают участие в семинарах, проводимых профильными организациями и спортивными федерациями по видам спорта, постоянно повышают свои знания, изучают методическую литературу, изучают научные и другие материалы на официальных интернет-ресурсах.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика:

1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Приказ Министерства спорта РФ № 984 от 15.11.2022г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 71709 от 20.12.2022г.
2.	Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». Приказ Министерства спорта РФ № 1350 от 22.12.2022г.
3.	Белокопытова Ж. А., Романова Г. Г., Карпенко Л. А. Учебная программа по художественной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.; ГДОИФК, Госкомспорт СССР, 1991г.
4.	Карпенко Л. А., Овчинникова Н.А., Терехина Р.Н., Винер И.А. Художественная гимнастика, учебник; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, ВФХГ, Москва, 2003. - 382 с.
5.	Зайцев В.Н., Моручкова Л.В. Художественная гимнастика – от истоков до олимпийских игр. Спорт. Олимпизм. Гуманизм; ФА по ФКиС, Смоленская академия ФКСиТ, Смоленск, 2007. – 55 с.
6.	Лаврухина Г.М., Бордовский П.Г. Художественная гимнастика как основа грации и привлекательности. НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. – 53 с.
7.	Венгерова Н.Н., К. В. Гобузева Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта: учебное пособие; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. - 138 с.
8.	Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2010. - 444с.
9.	Лагутин А.Б., Михалина Г. М. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие для студентов вузов. Москва: Физическая культура, 2010. - 128 с.
10.	Сахарнова Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие; НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010.
11.	Семибратова И.С., Быстрова И.В. Переброски предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики: учебное пособие для ОУВПО; Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. – 88 с.

12.	Семибратова И.С., Быстрова И.В., Карпенко Л.А. Содержание и учебно-методические основы художественной гимнастики: учебно-методическое пособие. НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011.-114 с.
13.	Аллахвердиев Ф.А. Урок гимнастики в школе: учебно-методическое пособие. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики: методические рекомендации; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. - 74 с., 38 с.
14.	Артамонова, И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры; Московская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Малаховка, 2011. - 55 с.
15.	Карпенко Л. А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; изд. Белгород: ЛитКараВан, 2011. - 97 с.
16.	Винер И.А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы: методическое пособие. Москва : Просвещение, 2012. - 199с.
17.	Верхозина Л. Г., Заикина Л. А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2013. - 126 с.
18.	Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учебное пособие; Всероссийская Федерация художественной гимнастики ; НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Институт социализации и образования Российской академии образования. Изд. Белгород: ЛитКараВан, 2013. - 144 с.
19.	Румба О. Г., Карпенко Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. Москва: [РЕГЕНС], 2013. - 147с.
20.	Медведева Е.Н., Манойлов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика): учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, заочной и индивидуальной формы обучения; Министерство спорта РФ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки:2013. - 206 с.
21.	Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура". Москва: Академия, 2014. - 282с.
22.	Винер-Усманова И. А. и др. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования: учебное пособие для образовательных учреждений ВПО. НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Изд. - Москва: Человек, 2014. - 118 с.
23.	Винер-Усманова И. А., Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития; учебное пособие. НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Изд. «Человек», Москва, 2014. – 198с.

24.	Карпенко Л.А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Институт социализации и образования Российской академии образования. Изд. - Москва: Советский спорт, 2014. - 261с.
25.	Терехина Р.Н., Винер-Усманова И. А., Медведева Е.Е., Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», Москва, 2016. – 326с.
26.	В.Н. Платонов, дпн, профессор, Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2021 – в двух томах, 608 с., 592 с.
27.	Под ред. Г.А. Макаровой. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2022 –512 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по художественной гимнастике:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями (индивидуальная программа, групповые упражнения, показательные выступления), мастер-классами спортсменок сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по художественной гимнастике:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт Минспорта Республики Татарстан <https://minsport.tatarstan.ru/> (Министерство спорта РТ)
3. Сайт КФКиС: <https://kzn.ru/meriya/ispolnitelnyy-komitet/mku-komitet-fizicheskoy-kultury-i-sporta/> (Комитет по физической культуре спорту);
4. Сайт ВФХГ: www.vfrg.ru (Федерация художественной гимнастики России).
5. Сайт IJF: www.fig-gymnastics.com (Международная федерация гимнастики).
6. Сайт ФХГ РТ: <http://www.gymnastics-center-kazan.ru/federation> (Федерация художественной гимнастики Республики Татарстан).
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c>