

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА**

бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Детско-юношеская спортивная школа № 24 имени
заслуженного тренера СССР Г.П. Горенковой»

Рассмотрена:
на заседании педагогического
совета
Протокол № 3
от «29» декабря 2015 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БУ ДО города Омска
«ДЮСШ № 24 имени ЗТ СССР
Г.П. Горенковой»
_____ О.Б. Лорер
Приказ № 42а-О
«29» декабря 2015 года

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Срок реализации: не менее 4 лет

Рецензенты:
доцент кафедры физического
воспитания ОмПГУ, КПН – Тимофеева
Ольга Владимировна;
заведующий кафедрой теории и методики
гимнастики и режиссуры СибГУФК,
КПН – Клецов Константин Геннадьевич.

Разработчики:
заместитель директора по учебно-
воспитательной работе БУ ДО
города Омска «ДЮСШ № 24 имени
ЗТ СССР Г.П. Горенковой» –
Зайцева Лариса Павловна;
инструктор-методист БУ ДО города
Омска «ДЮСШ № 24 имени ЗТ
СССР Г.П. Горенковой» – Тихая-
Тищенко Евгения Васильевна

Омск 2015

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по художественной гимнастике (далее – Программа) определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки в бюджетном учреждении дополнительного образования города Омска «Детско-юношеская спортивная школа № 24 имени заслуженного тренера СССР Г.П. Горенковой» (далее – Учреждение).

Программа разработана и реализуется на основании ФЗ от 04.12.2007 года № 329 «О физической культуре и спорте в РФ», Приказа Минспорта РФ от 05.02.2013 года № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика», Приказ Минспорта России № 637 от 16.08.2013 года «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке» (зарегистрирован Минюстом России 09.10.2013, регистрационный № 30130), Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ, утвержденных Министром спорта РФ 12.05.2014 года, Постановления от 03.04.2003 года № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПИН 2.4.4.1251-03», Постановления от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Художественная гимнастика – вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) – олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по двадцати балльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Художественная гимнастика – сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировое признание и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.

В 1913 году на Высших курсах П. Ф. Лесгафта была открыта высшая школа художественного движения. Первыми педагогами её стали Роза Варшавская, Елена Горлова, Анастасия Невинская, Александра Семенова-Найпак. Все эти преподаватели до прихода в ВШХГ имели свой опыт в работе по преподаванию: «эстетической гимнастики» – Франсуа Дельсарта, «ритмической гимнастики» – Эмиля Жака Дель-Кроза, «танцевальной гимнастики» – Жоржа Демини и «свободного танца» – Айседоры Дункан. Слияние воедино всех этих направлений гимнастики способствовало появлению этого изящного вида спорта.

В апреле 1941 года, был организован и проведен выпускниками и учителями школы, первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике. В 40-е годы развитие художественной гимнастики, как и всего советского спорта, практически остановилось из-за Великой Отечественной войны.

В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. В 1945 – создана Всесоюзная секция художественной гимнастики, преобразованная в 1963 в федерацию СССР. В конце 1940-х годов разработаны классификационная программа и правила соревнований. А дальше развитие этого вида спорта протекало с необычайной быстротой, охватывая все большее число юных участниц.

С 1949 ежегодно проводятся чемпионаты СССР, с 1964 – соревнования на Кубок СССР по художественной гимнастике, с 1966 – всесоюзные детские соревнования. Первой чемпионкой СССР в 1949 в Киеве стала Любовь Денисова (тренер Ю. Шишкарева). И в 1954 году появляются первые мастера спорта. Гимнастки начинают выезжать за пределы СССР с показательными выступлениями в Бельгию, Францию, ФРГ, Чехословакию, Югославию.

После этого художественная гимнастика была признана Международной федерацией гимнастики видом спорта. В 1960 году в Софии проводится первая официальная международная встреча: Болгария – СССР – Чехословакия, а спустя 3 года 7-8 декабря 1963 года в Будапеште проходят первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы.

Подводя итоги, было обнаружено, что участие принимали гимнастки не только из Европы, и тогда было принято решение считать эти соревнования первым чемпионатом мира, а его победительницу – москвичку Людмилу Савинкову – первой чемпионкой мира по художественной гимнастике. В Будапеште соревнования проводились по правилам, принятым в СССР, но только по произвольной программе.

В 1967 году в мировой художественной гимнастике появляется принципиально новый командный вид – соревнование по групповым упражнениям. В 1967 году в Копенгагене состоялся первый чемпионат мира по групповым упражнениям. Тогда же советская команда завоевала золотые медали. С 1978 года проводятся чемпионаты Европы. В Мадриде, советская гимнастка Галима Шугурова (тренер-преподаватель Г.П. Горенкова), становится обладательницей Европейской короны. В период с 1963 по 1991 годы чемпионаты мира проводились

раз в два года по нечетным годам, а по четным годам, начиная с 1978 по 1992 годы, проводились чемпионаты Европы. С 1992 года чемпионаты мира и Европы проводятся ежегодно.

Тренировки гимнасток младшего возраста ограничиваются несколькими часами в день. Старшего возраста – доходят до четырнадцати часов в день. Главные качества гимнаста – это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20-23 лет, и только единицы продолжают соревноваться в более старшем возрасте.

Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная – более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменок. Совсем недавно художественная гимнастика стала трансформироваться в аэробику и фитнес, поэтому многие девушки могут продолжить свою жизнь в спорте. В спортивной аэробике и в фитнес-аэробике большинство участниц – бывшие гимнастки.

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной
Художественная гимнастика	052 000 1 6 1 1 Я	булавы	052 001 1 8 1 1 Я
		лента	052 010 1 8 1 1 Б
		мяч	052 002 1 8 1 1 Б
		обруч	052 003 1 8 1 1 Б
		скакалка	052 004 1 8 1 1 Я
		многоборье-командные соревнования	052 011 1 8 1 1 Б
		многоборье	052 005 1 6 1 1 Б
		групповое упражнение-многоборье	052 006 1 6 1 1 Б
		групповое упражнение-два предмета	052 013 1 8 1 1 Ж
		групповое упражнение-один предмета	052 012 1 8 1 1 Б
		«гимнастическая палка»	052 007 1 8 1 1 А
		«гимнастическая кольца»	052 008 1 8 1 1 А
		«групповое упражнение» вольные с элементами акробатики	052 009 1 8 1 1 А

Внесены изменения во Всероссийский реестр по виду спорта: приказ Минспорта № 894 от 21.09.2015 года

Разновидность разработанной программы:

Разработанная программа является авторской, в виду отсутствия типовой программы. Разработана на основании Устава Учреждения в рамках требований утверждённых федеральных стандартов спортивной подготовки по художественной гимнастике и в соответствии с международными правилами по художественной гимнастике.

Спортивная подготовка по виду спорта художественная гимнастка осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

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

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

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

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, содержит нормативную и методическую часть, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учета индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующего разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах, для проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта **художественная гимнастика**

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) «1»	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической, технической подготовке
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	15	1 - 3	8	32	Выполнение норм «Мастера спорта России», «Мастер спорта России международного класса»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	13	4 - 8	10	24	Выполнение норматива «Кандидат в мастера спорта»
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 года (углубленной специализации)	8	8 - 10	12	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	2 года (начальной специализации)		10 - 12	14	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
Этап	2 года	6	12 - 14	20	8	Выполнение

начальной подготовки						нормативов по ОФП
	До одного года		14 - 16	25	6	Выполнение нормативов по ОФП

Примечание к таблице:

«1» При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	70 - 90	16 - 24	8,5 - 11	8,5 - 11
Специальная физическая подготовка (%)		16 - 24	17 - 24	17 - 24
Техническая подготовка (%)	7,5 - 9	20 - 25	13 - 16,5	8,5 - 11
Тактическая подготовка (%)	-	4 - 6	4 - 6	8,5 - 11
Теоретическая подготовка (%)	4 - 6	8,5 - 11	8,5 - 11,5	4 - 6
Контрольные испытания (%)	4 - 6	13 - 17	23 - 27	23 - 27
Соревнования (%)	-			
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4 - 6	4 - 6

Восстановительные мероприятия (%)	-	4 - 6	8,5 - 11	13 - 17
-----------------------------------	---	-------	----------	---------

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
тренировочные	1	2	4	2
контрольные	1	4	6	8
основные	-	6	8	8
Всего соревнований за год	2	12	18	18

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях учреждения и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам вида спорта художественная гимнастика определяются в программе и учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами и средствами осуществления спортивной тренировочного процесса являются:

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по художественной гимнастике определяется с учетом пункта 2.1. настоящей Программы.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя привлекается дополнительно второй тренер-

преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, концертмейстеры, звукорежиссеры).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексной

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

2.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта художественная гимнастика (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 года № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»).

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

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

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й
Год подготовки	1-й	2, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6	7 - 8	7 - 9	9 - 12	9 - 12	9 - 12	9 - 14	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570	570

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

2.7.1. Спортивная экипировка

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально о пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				Обувь							
1	кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3	тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	2	2	6	1	10	1	10	1
				Одежда							
1	кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3	костюм	штук	на	1	2	1	2	1	2	1	2

	спортивный тренировочный		занимающегося								
4	футболка (майка-полурукавка)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5	носки	пар	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	6	1
6	носки утепленные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
7	шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях											
1	костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	купальник для выступлений	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3	Булава гимнастическая	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
4	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	4	1
5	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
6	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	2	1	2	1	4	1	6	1

			я								
7	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегос я	2	1	2	1	4	1	4	1

**2.7.2. Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

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

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

Подготовительный этап (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 годовом цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроциклов) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй цикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *базовый* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжительность повышения общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствовании физической подготовленности, повышает интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70% для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

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

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительность 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 физических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за 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.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

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.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта художественной гимнастике способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течении всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от

многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 2.1, 2.3, 2.6 настоящей Программы.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижения наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объём и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки по художественной гимнастике на год (на 52 недели)

№ п/п	Название темы	НП			УТ					ССМ			ВСМ	
		1г.о.	2г.о.	3г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	5г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.	1г.о.	2г.о.
		6 ч	8 ч	8 ч	12 ч	12 ч	18 ч	18 ч	18 ч	24 ч	24 ч	24 ч	32 ч	32 ч
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	-	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Художественная гимнастика в системе физического воспитания.	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Гигиена. Закаливание. Режим питания.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, спортивный массаж.	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
6	Основы методики обучения и тренировки спортсменов.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2	1	1
7	Физиологические основы спортивной тренировки спортсменов.	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	1	2	2
8	Правила, организация и проведение соревнований.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
	ИТОГО:	2	2	2	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Общая физическая подготовка	100	90	90	88	88	52	52	52	34	34	34	30	30
2	Специальная физическая подготовка	100	100	100	120	120	100	100	100	80	80	80	150	150
3	Спортивно-техническая подготовка	104	218	218	382	382	718	718	718	1044	1044	1044	1366	1366
4	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе												
5	Судейская и инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	В процессе занятий и в сетке часов						
6	Контрольные испытания	2	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8
7	Участие в соревнованиях	4	4	4	8	8	14	14	14	16	16	16	20	20
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	16	16	40	40	40	60	60	60	80	80
	ИТОГО:	310	414	414	620	620	930	930	930	1240	1240	1240	1654	1654
	ВСЕГО:	312	416	416	624	624	936	936	936	1248	1248	1248	1664	1664

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (броски, комбинации, элементы); общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 2.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 3.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 3.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 2.8 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

3.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействие словом: убеждения, внушения, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих

факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

3.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, Естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.)

адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.)

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажное обтирание с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально: – массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; – сауна, массаж.

3.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в сорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

3.9. Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап (этап спортивной социализации)	1 г.	8	8
	2 г.	8	8
	3 г.	14	14
	4 г.	14	14
	5 г.	14	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	16	16
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	20	20

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта художественная гимнастика

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования на основе и с учетом требований контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта художественная гимнастика, включают в себя:

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

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

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

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп

суставов		вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды

	ноги	
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

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

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

4,4 - 4,0 - выше среднего

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

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

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

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

	1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, рук стороны Рисунок (не приводится) Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Рисунок (не приводится) Фиксация положения 6 секунд	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата Рисунок (не приводится) "4" - недостаточная амплитуда

		"3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
--	--	---

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

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

4,4 - 4,0 - выше среднего

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

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

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

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

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

		"2" - амплитуда менее 135°
--	--	----------------------------

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

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

4,4 - 4,0 - выше среднего

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

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

Контрольно-переводные нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, адаптированные для занимающихся видом спорта художественная гимнастика в детско-юношеских спортивных школах в Приложении № 1.

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Учебник «Художественная гимнастика» [Текст]/ Всероссийская Федерация художественной гимнастики под редакцией Л.А Карпенко – М.: 2003.
2. Туманян Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст]/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. – М.: Советский спорт, 2002.
3. Ивановский Н.П., Бальный танец 16-19 веков [Текст]/ Н.П.Ивановский; худ. С.Горячев, оформл. С.Плаксина. – Калининград: Янтарный сказ, 2004.
4. Художественная гимнастика. Учебник для преподавателей и студентов институтов физической культуры. [Текст]/ Автор и составитель Л.А. Карпенко – М., 2003.
5. Архипов Ю.А., Карпенко Л.А. методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек. [Текст]/ СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
6. Боттомер, П. Учимся танцевать: Пер. с англ. [Текст]/ П. Боттомер. – М.: Экмо-Пресс, 2001.
7. Вихрева, Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем [Текст] / Н.А. Вихрева. – М.: (б.и.), 2004.
8. Вишнякова С.В., Солонов И.Н., Замов Б.М. Совершенствование фундаментальных возможностей спортсменок на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике[Текст]/ С.В. Вишнякова, И.Н. Солонов, Б.М. Замов – Волгоград, 1998.
9. Гусев Г.П., Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: учеб. Пособие для студ. Вузов культуры и искусств. [Текст]/ Г.П. Гусев – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
10. Куракина С.В., Пшеничникова Г.Н. Применение технических средств при обучении броскам и вращениям на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике: «Физкультурное образование Сибири» № 2 [Текст] / С.В. Куракина, Г.Н. Пшеничникова – Омск, 1997.
11. Чикалова Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям с обручем в художественной гимнастике: Уч.-метод. пособие. [Текст] / Г.А. Чикалова – Волгоград: Изд-во ВГАФК, 2002.
12. Кульневич С.В., Иванченко В.Н. «Дополнительное образование детей: методическая служба» [Текст]/ С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко – Ростов-на-Дону: Издательство «Учитель», 2005.
13. «Правила соревнований по художественной гимнастике 2013-2016 г.» [Текст] / Технический комитет по художественной гимнастике – М., 2013.
14. Самсонов, И.И. Менеджмент спортивной школы (нормативно-правовой аспект): учебное пособие [Текст]/ И.И. Самсонов, Т.В. Головина, Г.В. Поваляева. – Омск: СибГУФК, 2010.
15. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст]/ В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vfrg.ru>, <http://ww.rusgymnastics.ru>.
3. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики города Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fhgm.ru/>
4. Официальный сайт Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mdms.omskportal.ru>.
5. Официальный сайт Департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта Администрации города Омска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://depmfks@mail.ru>.
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
7. Журнал теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

СФП

**Контрольно-переводные нормативы по художественной гимнастике
для групп начальной подготовки года обучения**

гибкость

1. и.п. ноги врозь, наклон назад
2. и.п. основная стойка, наклон вперёд
3. шпагаты:
 - а/ правой вперед;
 - б/ левой вперед;
 - в/ продольный

сила

4. и.п. лежа на полу, руки внизу
сед, руки вперёд 10 раз

скорость

5. и.п. лёжа на полу, махи поочерёдно правой,
левой в максимальном темпе за 15 сек..

акробатика

6. переворот в сторону вправо
7. кувырок вперёд

хореография

8. и.п. основная стойка, «целостная волна»
9. равновесие у опоры
 - а/ правая, левая вперёд;
 - б/ правая, левая в сторону;
 - в/ правая, левая назад.
10. и.п. выпад правой, поворот направо левая согнута вперед;
и.п. выпад левой, поворот налево правая согнута вперед.
11. и.п. основная стойка
галоп, прыжок касаясь;
12. и.п. основная стойка
два шага, прыжок «казачок»;
13. и.п. основная стойка
шаг, прыжок со сменой ног впереди.

ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА

скакалка

14. и.п. основная стойка, скакалка сложена вдвое сзади
прыжки, вращая скакалку вперёд 2 раза;
15. и.п. присед скакалка сложена вдвое перед собой

прыжки в приседе, вращая скакалку назад 2 раза;
16. и.п. основная стойка, скакалка сложена вдвое, бросок.

обруч

17. вращение в боковой плоскости правой, левой рукой;
18. тоже в лицевой плоскости;
19. тоже над головой.
20. бросок правой, левой рукой, вращая вперёд.

Оценивать нормативы по правилам соревнований в бригаде «Е».
Из 5 баллов

СФП

Контрольно-переводные нормативы по художественной гимнастике для групп УТ I, II года обучения

Гибкость

1. и.п. стойка на правой, левая вперёд на носок, наклон назад;
то же, стоя на другой;
2. основная стойка на носках, наклон вперёд;
3. Шпагаты с гимнастической скамейки:
а/ правой вперёд;
б/ левой вперёд;
в/ продольный.

Сила

4. И.п. лёжа на спине,
удержание положения «лодочка» 20 секунд;
5. И.п. лёжа на животе,
поднять туловище, руки вверх 20 секунд (голова прямо);

Скорость

6. И.п. основная стойка спиной к опоре,
махи вперед поочередно правой, левой ногой за 15 секунд.

Акробатика

7. И.п. основная стойка,
переворот правой вперёд, переворот левой вперёд
(после переворота ногу держать вперёд 2 секунды)
8. И.п. основная стойка,
переворот назад махом левой,
переворот назад махом правой
(после переворота стоять в переднем наклоне)

Хореография

9. Равновесия держать 3 секунды:
а/ правой, левой вперёд;
б/ правой, левой в сторону;

- в/ правой, левой назад.
10. и.п. основная стойка, галоп шагом правой, тоже левой.
 11. и.п. основная стойка, прыжки касаясь правой, левой, подряд.
 12. и.п. основная стойка, наскок, прыжок касаясь кольцом правой, тоже левой.

ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА

Скакалка

13. Прыжки с двойным вращением вперёд 20 раз
14. Через сложенную вдвое скакалку прыжок вперёд, назад 10 раз
15. Бросок с завязанным углом с ловлей на шею в «колесо».
16. «Манипуляция» со сменой плоскости 4 раза.

Обруч

17. Вращения вперед, назад правой рукой в боковой плоскости, тоже левой рукой.
18. Вращения в лицевой плоскости с передачей за спиной.
19. Бросок под плечо правой рукой, Тоже левой рукой.
20. Перекаты по рукам и спине слева направо, справа налево

Мяч

21. Перекаты по рукам и груди слева направо, справа налево.
22. Броски под плечо поочередно правой, левой рукой 2 раза
23. «Восьмёрка» правой рукой, Тоже левой рукой.

Булавы

24. «Мельница» 3-х тактная в вертикальной плоскости.
25. Броски поочередно правой, левой рукой.

Оценивать нормативы по правилам соревнований в бригаде «Е».
Из 5 баллов.

СФП

Контрольно-переводные нормативы по художественной гимнастике для групп УТ III-V года обучения

Гибкость

1. И.п. стойка на одной, другая вперед на носок; заднее равновесие с наклоном, нога вверх (правая); тоже другой ногой (левая).
2. И.п. стойка на носках, наклон вперед, держать 3 секунды.
3. Шпагаты с двух возвышенностей:

- а) правой вперед;
- б) левой вперед;
- в) продольный.

Сила

1. И.п. лежа на спине, руки за головой, положение «лодочка» держать 20 секунд.
2. И.п. лежа на животе, руки вверх, поднять ноги и руки до касания (ноги согнуты, руки прямые) 20 раз.

Скорость

1. И.п. стойка на носках лицом к опоре, махи правой, левой назад поочередно за 15 секунд.

ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА

Скакалка

1. Прыжки с двойным вращением в петлю вперед и назад по 16 раз.
2. Прыжки с ноги на ногу с двойным вращением 16 раз.
3. Бросок развернутой скакалкой на перевороте вперед.
4. Манипуляция в двух плоскостях 8 раз.
5. Бросок скакалки + 2 вращательных движения со сменой плоскости и уровня.

Обруч

1. Покат по рукам и груди слева направо и обратно 8 раз.
2. Бросок под плечо правой рукой подряд 2 раза; тоже левой рукой.
3. Бросок обруча + 2 вращательных движения со сменой плоскости и уровня.

Мяч

1. Покат по рукам и груди слева направо и обратно 8 раз.
2. Покат по рукам и спине слева направо и обратно 8 раз.
3. Бросок из-за спины, на прыжке скачок, ловля в перекат по рукам.
4. Бросок мяча + 2 вращательных движения со сменой плоскости и уровня.

Булавы

1. Круговая «мельница» - 4 круга подряд.
2. Жонглирование правой, левой рукой по 8 раз.
3. Бросок 2 булавы + 2 вращательных движения со сменой плоскости и уровня.

Лента

1. «Спираль» на вращательном движении.
2. «Змейка» на вращательном движении.
3. Большой круг в лицевой плоскости, манипуляция через кисть. Поочередно правой и левой руками 8 раз.
4. Бросок ленты + 2 вращательных движения со сменой плоскости и уровня.

Оценивать нормативы по правилам соревнований в бригаде «Е».
Из 5 баллов.

СФП
Контрольно-переводные нормативы по художественной гимнастике для групп ССМ, ВСМ

Гибкость

1. И.п. стойка на одной, другая вперед на носок; заднее равновесие с наклоном, нога вверх (правая); тоже другой ногой (левая).
2. И.п. стойка на носках, наклон вперед, держать 3 секунды.

Сила

1. И.п. лежа на спине, принять положение «угол», держать:
 - ССМ – 1 г. об. – 16 сек.
 - ССМ – 2,3 г. об. – 24 сек.
2. И.п. лежа на животе, руки вверх, поднять руки и ноги до касания (ноги согнуты, руки прямые) 20 раз.

Скорость

1. И.п. стоя у гимнастической стенки на одной, другая на носок; наклоны назад за 15 секунд; тоже другой ногой.

ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА

Скакалка

1. Прыжки с ноги на ногу с двойным вращением:
 - ССМ – 1 г. об. – 32 раза;
 - ССМ – 2, 3 г. об. – 48 раз.
2. Прыжки через скакалку, сложенную вдвое вперед, назад, вперед (ноги согнуты) по 32 раза.
3. Прыжки с двойным вращением в петлю (ноги прямые) вперед и назад по 16 раз.
4. Бросок скакалки + 3 вращательных движения и ловля скакалки.

Обруч

1. Покат по рукам и груди, обратно по рукам и спине; покат по рукам и спине, обратно по рукам и груди (по 8 перекатов).
2. Бросок обруча + 3 вращательных движения и ловля обруча.

Мяч

1. Покат по рукам и груди, обратно по рукам и спине; покат по рукам и спине, обратно по рукам и груди (по 8 перекатов).
2. Восьмерка правой, левой рукой с широким движением туловища по 8 раз.
3. Бросок мяча + 3 вращательных движения и ловля мяча.

Булавы

1. Круговая «мельница» - 8 кругов подряд.
2. Жонглирование правой рукой, тоже левой рукой по 16 раз.
3. Бросок 2 булав + 3 вращательных движения и ловля булав.

Лента

1. «Спираль» на повороте.
2. «Змейка» на повороте.
3. Бросок ленты + 3 вращательных движения и ловля ленты.

Оценивать нормативы по правилам соревнований в бригаде «Е».

Из 5 баллов.

Уровень ошибок

- 0,1
- 0,2
- 0,3
- 0,5

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (девочки, девушки)**

Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет					
		10	11	12	13	14	15 и старше
Бег 30 метров (сек.)	5	5,8 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,8 и меньше	4,5 и меньше
	4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9 -5,3	4,6 -5,0
	3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5
	2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0
	1	7,4 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше	6,4 и больше	6,1 и больше
Бег 5 мин.	5	1241 и больше	1281 и больше	1321 и больше	1401 и больше	1461 и больше	1521 и больше
	4	1141-1240	1181-1280	1221-1320	1301-1400	1361-1460	1421-1520
	3	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420
	2	941-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1221-1320
	1	940 и меньше	980 и меньше	1020 и меньше	1100 и меньше	1160 и меньше	1220 и меньше
Прыжки в длину с места	5	171 и больше	181 и больше	191 и больше	206 и больше	221 и больше	231 и больше
	4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230
	3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220
	2	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210
	1	140 и меньше	150 и меньше	160 и меньше	170 и меньше	190 и меньше	200 и меньше
Прыжок вверх с места, см.	5	35 и больше	41 и больше	45 и больше	49 и больше	51 и больше	54 и больше
	4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53

	3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49
	2	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45
	1	22 и меньше	25 и меньше	29 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	41 и меньше
Бег на месте в максимальном темпе, кол-во шагов за 10 сек. (для всех возрастов)	5	66 и больше					
	4	57-65					
	3	47-56					
	2	37-46					
	1	36 и меньше					
Выкрут с палкой (для всех возрастов)	5	25 и меньше					
	4	26-35					
	3	36-45					
	2	46-55					
	1	56 и больше					
Отжимание	5	5 и больше	7 и больше	8 и больше	9 и больше	10 и больше	12 и больше
	4	4	6-5	7-6	8-7	9-8	10-9
	3	3	4-3	5-4	6-5	7-6	8-6
	2	2	2	3-2	4-3	5-4	5-4
	1	1	1	1	2	2	3-2
«Угол»	5	4 и больше	5 и больше	6 и больше	7 и больше	8 и больше	9 и больше
	4	3	4	5-4	6-5	7-6	8-6
	3	2	3	3-2	4-3	5-4	5-4
	2	1	2	1	2-1	3-2	3-2
	1	0	1	0	0	1	1

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических и двигательных способностей в художественной гимнастике по 8 видам должен равняться не менее 20 баллов.

МЕТОДИКА

тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей (ОФП).

Оценивается развитие физических качеств и двигательных способностей по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа теста для всех видов спорта включает: 1. бег 30 метров со старта; 2. непрерывный бег в течение 5 минут; 3. челночный бег; 4. бег на месте в максимальном темпе 10 сек.; 5. прыжки в длину с места; 6. прыжок вверх с места; 7. прыжки с прибавками; 8. подтягивания из виса на руках; 9. бросок набивного мяча; 10. выкрут с палкой; 11. наклон вперед. Учитывая специфику художественной гимнастики в комплекс теста включаем, вместо подтягивания из виса на руках, отжимание; вместо наклона вперед – «угол».

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований к выполнению упражнений и создания единых условий для всех учащихся спортивной школы. Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировке.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования по указанной программе.

1. Бег 30 метров с высокого старта проводится на дорожке стадиона или в манеже в спортивной обуви без шипов.
2. Непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение 5 минут.
3. Бег на месте в максимальном темпе – учитывают количество беговых шагов с высоким подниманием бедра в течение 10 секунд.
4. Прыжок в длину с места – выполняют толчком двух ног от линии и края доски за покрытие, исключая жесткое приземление.
5. Прыжок вверх – выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Измерение высоты прыжка проводят сантиметровой лентой по методике Абалакова.
6. Выкрут рук с палкой. На палке нанесены деления с точностью до 1 см. Из положения стоя руки с палкой внизу хватом сверху. Перевести руки с палкой за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах принять исходное положение. Оценивается расстояние между внутренними точками хвата.
7. Отжимание. Выполняется на полу из положения упор лежа. При выполнении упражнения туловище прямое, локти при сгибании вдоль туловища.
8. «Угол». Выполняется на гимнастической стенке. Поднять ноги до касания рейки над головой (ноги вместе).

VI. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ