

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического Совета  
МБУ ДО СШ Песчанокопского райо-  
на  
протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБУ ДО СШ  
Песчанокопского района  
\_\_\_\_\_ Е.В. Гузиёва  
Приказ № 183-т/д  
от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**  
(этап начальной подготовки, этап спортивной специализации)

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «Художественная гимнастика», утверждённого приказом  
Министерства спорта России от 15 ноября 2022 г. № 984)

**Срок реализации программы:** 7 лет.

**Составители:**

Ефименко О.И., Жукова Е.Н., Машкина  
А.В., тренера-преподаватели.

**Методическое сопровождение:**

директор МБУ ДО СШ  
Песчанокопского района Гузиёва Е.В.

с. Песчанокопское  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	3
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.	3
1.2.	Цель и задачи Программы.	3
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</b>	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	3
2.2.	Объем программы спортивной подготовки.	3
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
2.4.	Объем соревновательной деятельности	6
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план.	5
2.6.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	
2.7.	Календарный план воспитательной работы.	6
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	8
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики.	10
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	11
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	14
3.1.	Требования к итогам освоения Программы	14
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	15
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	15
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа</b>	18
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	18
15.	Рабочая программа тренера-преподавателя	19
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	40
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки	41
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы</b>	41
17.	Материально-технические условия реализации Программы	41
18.	Кадровые условия реализации Программы	46
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	46

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее - ДОП СП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Художественная гимнастика» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная подготовка», утверждённым приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 984, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утверждённой приказом Минспорта РФ **06 декабря 2022 года №1146.**

### 1.2. Цели и Задачи Программы

**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.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество 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)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2 - 3	от 6	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4- 5	от 8	от 5

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18
Общее количество часов в год	234 -312	312 - 416	520 - 728	728 - 936

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

Многолетняя подготовка может осуществляться в следующих формах тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к соревнованиям в команду;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

N 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)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

#### 2.4. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	1	2	2	3
Основные	1	2	3	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах						

		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		От 12	От 12	От 5				
1	Общая физическая подготовка	109-140	145-187	31-52	37-62	44-73	50-83	56-94
2	Специальная физическая подготовка	50-75	67-100	94-135	112-162	131-189	150-216	168-243
3	Участие в спортивных соревнованиях	6-12	8—17	15-36	12-25	22-51	25-58	25-58
4	Техническая подготовка	78-109	104-146	260-312	312-374	364-437	416-499	468-561
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-12	8--17	10-21	12-25	15-29	17-33	19-37
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-21	12-25	15-29	17-33	19-37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9-16	12-21	31-42	37-50	44-58	50-66	56-75
	Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936

## 2.6. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3 - 7
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки про- ведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -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.	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -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;	в течение года
1.3.	Подготовка обучающихся к выбору своей будущей профессиональной деятельности	- Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня; - Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков; - Участие в соревнованиях различного уровня; Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом» Встреча с заслуженными тренерами СССР и РФ.	в течение года
<b>2.Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни  Антитеррористическая безопасность	Беседа «Как сдать нормы ГТО». Конкурс рисунков «Водитель - сохрани мне жизнь!» Инструктаж обучающихся по БДД Беседы с учащимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма . Антитеррор (беседы с ответственным за антитеррористическую безопасность) Профилактические беседы о правилах поведения на водоемах в летний, осенне-зимний период. Тренировочные мероприятия по эвакуации учащихся и сотрудников. Тема; «Пожар». Проведение инструктажей безопасности при занятиях в спортивном зале.	начало учебного года летний оздоровительный лагерь  в течении года

	Пожарная безопасность  Охрана здоровья	Конкурс рисунков «Правила пожарной безопасности». Организация и проведение диспансеризации спортсменов школы. Комплектование аптечки первой медицинской помощи. Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся. Проведение бесед овалеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	
<b>3. Патриотическое воспитание</b>			
3.1.	Формирование патриотических компетенций. Приобщение к отечественной истории. Формирование чувства патриотизма. Формирование патриотических компетенций. Формирование уважения к государственной символике.	Проведение месячника патриотической работы. Участие в легкоатлетическом пробеге «Ко дню окончания 2 мировой войны». Участие в благотворительных мероприятиях, в помощь детям, больных онкологическими заболеваниями Памятные даты русской истории. Блокада Ленинграда. Конкурс рисунков ко Дню Победы. Участие во Всероссийских конкурсах, посвященных победе в ВОВ. Участие в мероприятиях, посвященных Дню села, района, области. Участие в спортивном празднике «Подведение итогов года». Организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами Мира, Олимпийских игр Урок гражданства «Мы – Россияне!», посвященный Дню Конституции РФ.	19.01-23.02  в течении учебного года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Воспитательно-образовательное воспитание	Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня; Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в спортивном лагере и т.д.; Участие в творческих мастер-классах ; Показательные выступления для учащихся .	В течении учебного года  июнь

### **2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг и допинг-контроль? Последствия допинга для здоровья. Профилактика антидопинга.	В течение года	

	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Семинар для тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Антидопинговая викторина «Играй честно».	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год	Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации). Предоставление краткого описательного отчета
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triogo">https://newrusada.triogo</a>

			nal.net
--	--	--	---------

### **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 реализовать 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, занятия, на которых до них доводились 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 предотвращения 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 нарушению 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 допингконтроля 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 вне соревновательном периоде.

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 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».

## 2.9. План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Тема	Количество часов
Этап начальной подготовки	-	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации	1
	Требования комплекса ГТО	1
	Краткие сведения об организме человека	2
	Гигиена. Врачебный контроль	2
	Самоконтроль спортсмена	2
	Обзор развития и состояния художественной гимнастики	2
	Основы правил соревнований по художественной гимнастике	2

	Судейская коллегия, роль судьи при проведении соревнований	2
	Судейская практика	2
	Судейство внутришкольных соревнований	2
	Требования к присвоению судейских категорий	2
<b>Всего часов:</b>		<b>20</b>

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

Этап подготовки	Мероприятие	Количество часов
Этап начальной подготовки	Врачебный контроль.	2
	Самоконтроль, как важное средство дополняющее медицинский контроль	1
	Ознакомление с простейшими методами самонаблюдения	1
	Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений	2
	Контроль над своим состоянием в ходе тренировки, определение степени тренированности, состояния здоровья	2
	Повижные и спортивные игры на свежем воздухе	2
	Посещение плавательного бассейна	1
	Посещение бани, сауны	2
<b>Всего часов</b>		<b>13</b>
Учебно-тренировочный этап	Самоконтроль, как важное средство дополняющее медицинский контроль	1
	Углубленное медицинское обследование	2
	Ознакомление с методами самонаблюдения	1
	Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений	1
	Контроль над своим состоянием в ходе тренировки, определение степени тренированности, состояния здоровья	2
	Повижные и спортивные игры на свежем воздухе	2
	Посещение плавательного бассейна	2
	Посещение бани, сауны	2
	Физиопроцедуры	2
	Режим дня	1
	Рациональное, сбалансированное питание	2
	Витаминация	2

	Прогулки на свежем воздухе, в горах, экскурсии	3
<b>Всего часов</b>		<b>22</b>

### Формы медико-биологического мероприятия

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном Диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи.
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы
Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый спортивным врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие

### Восстановительно-реабилитационные занятия.

#### Педагогические средства восстановления:

- Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
- Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.
- Рациональное построение тренировочных занятий.

- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Адекватные интервалы отдыха.
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- Дни профилактического отдыха.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.  
Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, полдник - 10%, ужин - 20-30 % суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
- Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
- Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований.
- Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
- Спортивные растирки.
- Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.
- Электросветотерапия - динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Следует помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение).

### **Медико-биологический контроль**

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния, контроль переносимости нагрузок в занятии, оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов, санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов, профилактика травм и заболеваний, организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводится начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогического наблюдения в процессе тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений;

этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография т.п.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов, которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения программы**

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:

##### **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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

##### **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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.2. Оценка результатов освоения программы**

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.

Аттестация учащихся проводится на каждом этапе спортивной подготовки. Сдача контрольно-переводных тестов по общей, специальной физической подготовке. Выполнение спортивных разрядов Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Присвоение звания «судья по спорту» или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по учреждению при выполнении ряда требований (подробно в разделе Инструкторская и судейская практика).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «Художественная гимнастика» и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки.**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см	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-

			15 см; «2» - расстояние от пола до бедра 16 см и выше
2	Поперечный шпагат	Балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 11 см и более
3	Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы с фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь; «2» - нет захвата за стопы.
4	И.п. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» 15 раз	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения. «5» - одновременное поднятие прямых рук и прямых ног от пола, спина прямая, расстояние между ногами и грудью 10 см «4» - одновременное поднятие прямых рук и прямых ног от пола, расстояние между ногами и грудью более 10 см «3» - неодновременное поднятие рук и ног от пола, спина прямая «2» - ноги разводятся, неодновременное поднятие рук и ног от пола, спина прямая
5	И.п. – лежа на животе. 10 прогибов назад в парах, руки подняты вверх	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед 10 раз	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» - туловище и ноги выпрямлены, плечи подняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты,

			спина сутулая
7	И.п. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	Балл	«5» - в течение 5 с; «4» - в течение 4 с; «3» - в течение 3 с; «2» - в течение 2 с.
8	И.п. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; 4» - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия.
9	И.п – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч спереди справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	Балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруч точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, отклонение от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потери темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменениями плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.

Сокращение, содержащееся в таблице «И.п.» - исходное положение.

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 – 4,5 – высокий;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 - 0,0 – низкий уровень.

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)**

<b>№</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Единица оценки</b>	<b>Норматив</b>
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	Балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
2	Поперечный шпагат	Балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см ; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом голени; «3» - «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» -расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» - расстояние от кистей рек до пяток 7-12 см.
4	И.п. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.

5	И.п. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного
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 дополнительными прыжками с одним вращением
7	И.п. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	Балл	«5» - в течение 5 с; «4» - в течение 4 с; «3» - в течение 3 с; «2» - в течение 2 с.
8	И.п. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия.
9	И.п – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч спереди справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение	Балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруч точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, отклонение от плоскости вращения и перемещения, не выхо-

	левой Выполнение в обе стороны	рукой.	для за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потери темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменениями плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
10	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

Сокращение, содержащееся в таблице «И.п» - исходное положение.

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 – 4,5 – высокий;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 - 0,0 – низкий уровень.

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

##### 4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Методическая часть

Структура тренировочного занятия:

Подготовительная часть:

I фрагмент—упражнения «по кругу»:

1-я серия — спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия — специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий) ;

3-я серия — танцевальные шаги, соединения и комбинации.

II фрагмент — упражнения у опоры и на середине:

4-я серия—обще-развивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног — голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища — шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

5-я серия —хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, РОН де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

III фрагмент—упражнения на середине:

6-я серия—упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

- 7-я серия — специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);  
8-я серия—упражнения в равновесии;  
9-я серия — повороты на двух и одной;  
10-я серия—соединения наклонов, равновесия, поворотов, волн и взмахов.

IV. фрагмент — прыжки:

- 11-я серия—упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);  
12-я серия—амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);  
13-я серия—прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);  
14-я серия — прыжковые соединения;  
15-я серия—соединения прыжков с другими движениями.  
Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

Основная часть:

V фрагмент—первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

VI фрагмент—второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций.

Заключительная часть:

VII фрагмент—общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)

VIII фрагмент—музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

IX фрагмент — подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

#### **4.5. Рабочая программа для групп начальной подготовки**

##### I этап — предварительная подготовка

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка—развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья — освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка—освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка — игры и импровизация под музыку.

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

9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

### **Рабочая программа для учебно-тренировочных групп 1- 5 г.обуч.**

#### **II Этап — начальная спортивная специализация**

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.

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

4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).

5. Начальная функциональная подготовка — освоение средних показателей тренировочных нагрузок.

6. 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 трудности, 3-4 фундаментальных группы и 1-2 манипуляций).

7. Базовая хореографическая подготовка—освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.

8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

9. Базовая психологическая подготовка—психологическое образование и обучение.

10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.

11. Регулярное участие в детских соревнованиях.

#### **III этап — углубленная тренировка** Цели и задачи:

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

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки— планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности — повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений: 6-8 элементов высшей группы трудности и 2-3 сверхсложных и рискованных элементов.

5. Совершенствование хореографической подготовленности — повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

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

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

### **Физическая подготовка**

<b>Этап начальной подготовки</b>	
1 год обучения	1.ОРУ Без предмета и с предметом (скакалка) 2.Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук 3.Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника 4.Подвижные игры для развития быстроты 5.Развитие выносливости, элементы туризма 6.Элементы акробатики: упоры, группировки, перекаты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком) 7.Контроль за развитием физических качеств

2 год обучения	<p>1.ОРУ – (без предмета и с предметом: скакалка, обруч)</p> <p>2.Комплексы упражнений, направленных на развитие: -силы мелких мышц кисти и стопы -силы мышц спины и живота</p> <p>3.Развитие быстроты -динамические комплексы упражнений с предметами -прыжки на скакалке -подвижные игры</p> <p>4.Комплексы на развитие гибкости - позвоночного столба -локтевых и лучезапястных суставов -голеностопных, коленных и тазобедренных суставов</p> <p>5. Элементы акробатики - стойка на руках, стойка на груди, переворот боком (колесо), переворот вперед на две ноги, переворот вперед и назад с одной ноги,</p> <p>6.Развитие функции равновесия - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами)</p> <p>7.Контроль за развитием физических качеств</p>
<b>Учебно-тренировочный этап</b>	
1 год обучения	<p>1.Комплексы упражнений на развитие силы мышц: живота, спины, рук, ног</p> <p>2.Комплексы упражнений для развития силовой выносливости</p> <p>3.Игры и эстафеты на развитие быстроты</p> <p>4.Комплексы упражнений на развитие гибкости Тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов</p> <p>5. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной</p> <p>6.Координационные комплексы</p>
2 год обучения	<p>1.Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины</p> <p>2.Комплексы упражнение на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами</p> <p>3.Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног</p> <p>4.Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости</p> <p>5.Подвижные игры для развития ловкости</p> <p>6.Комплексы упражнений для развития равновесия и координации</p> <p>7.Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата</p> <p>8.Комплексы упражнений для развития прыгучести</p>

3 год обучения	<p>1.Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба</p> <p>2.Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног</p> <p>3.Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений</p> <p>4.Для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры</p> <p>5.Для развития ловкости – игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплексы с предметами</p> <p>6.Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты</p>
4 год обучения	Комплексы для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации
5 год обучения	Комплексы для развития силы, быстроты, выносливости Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальный и максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	2-3	от 6	от 12	4,5- 6	б/р-3юн .разряд
			от 12	6-8	3юн- 1 юн.разряд
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	от 8	от 5	10	1 юн -2 спортивный
			от 5	12	2спортивный разряд-1
			от 5	14	2 спортивный разряд-1 спортивный
			от 5	16	1 спортивный разряд, КМС
			от 5	18	1 спортивный разряд, КМС

Планирование учебно-тренировочной работы по годичным циклам:

Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма — это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности гимнастки на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годового цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и учебно-тренировочные - в подготовительном.

Кроме типового годового цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода. Для художественной гимнастики наиболее характерен типовой годичный цикл со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа обще-подготовительный и специально-подготовительный.

На обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы.

Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, ведомства, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов — соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.



Макроцикл (полный цикл развития спортивной формы)						
Периоды						
Подготовительный			Соревновательный		Переходный	
общеподготовительный этап		специально-подготовительный этап				
Мезоциклы						
втягивающий	базовый	контрольный	Шлифовочный	Соревновательный	Промежуточный	Структурной регламентации не имеет
Первые недели возобновления занятий после отдыха, гимнастики постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы	Последующие 4-8 недель, содержание тренировок должно быть направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного тренировочного материала	Тренировочная работа сочетается с участием в контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе	Направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнасток с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях	Включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку.	Заполняют время между соревнованиями	
				Микроциклы (5-7 дней):	Типы	
				1. Втягивающий	Восстановительно-поддерживающий	

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

### Этап начальной подготовки

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

### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годовичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла гимнастки обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

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

### **Схема недельного микроцикла во втягивающем мезоцикле**

Дни недели	Подготов. часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объем, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Понедельник	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Скакалка, работа над композицией	Обруч, элементы	Прыгучесть	Средний низкая
Вторник	Общеразвивающая разминка	Обруч, предметный Урок	Скакалка 4+4+4 1	Булавы, элементы	Гибкость и сила	Средний низкая
Среда	Урок классической хореографии	б/п, Элементы	Обруч, работа Над	Скакалка 4+ 4+4 1	Быстрота Ловкость	Средний низкая

			композицией			
Четверг	Общераз- вивающая разминка	Булавы, предметный Урок	Обруч _____ 4+4+ 4 1	Мяч, элементы	Вестибу- лярная устойчи- вость	Средний низкая
Пятница	Урок народно- характерной хореографии	б/п, Элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч _____ 4+ 4+4 1	Компле- ксная круговая трениро- вка	Средний низкая
Суббота	Урок современной хореографии	Мяч, предметный Урок	Булавы _____ 4+4+4 1	Лента, элементы	Общая выносли- вость	Средний низкая
Воскресенье	Выходной день	– активный мероприятия	отдых,	восстановительные		

Примечание:

1. Под работой над композицией подразумевается, как составление новых комбинаций, так и корректировка старых: замена элементов, изменение композиций.

2. В числителе дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трехчастном и двухчастном делении, в знаменателе – количество повторений целых комбинаций.

### Схема недельного микроцикла в базовом мезоцикле

Дни недели	Подготов. часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объем, интенсив- ность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Понедельник	Урок классической хореографии	б/п 10 4	Скакалка _____ 4+4+4 4 3	Обруч _____ 4+4+4 4	Прыгуче сть	Средний Ниже среднего

Вторник	Общеразвивающая разминка	Булавы, урок 10 <sup>3+3+3</sup> 5	Мяч 15 <sup>4+4+4</sup> 4	Лента 10 <sup>5+5+</sup> 3	Гибкость и сила	____ Выше ____ среднего средняя
Среда	Урок классической хореографии	б/п 10 2	Обруч 10 <sup>3+3+3</sup> 3	Скакалка урок 10 <sup>4+4+4</sup> 3	Быстрота ловкость	____ Выше ____ среднего Ниже ____ средней
Четверг	Общеразвивающая разминка	Мяч 10 <sup>3+3+3</sup> 3	Лента 10 <sup>4+4+4</sup> 4	Булавы 20 <sup>5+5+</sup> 3	Вестибулярная устойчивость	____ Средний низкая
Пятница	Урок народно-характерной хореографии	Скакалка 10 4	Обруч 10 <sup>4+5+5</sup> 5	б/п 10 <sup>3+3+3</sup> 3	Комплексная круговая тренировка	____ Большой Ниже ____ средней
Суббота	Урок современной хореографии	Лента, урок 5 2	Булавы, урок 3 10 <sup>4+4+4</sup> 2	Мяч 10 <sup>3+3+3</sup> 2	Контроль	____ ____ среднего Ниже ____ средней
Воскресенье	Выходной день – активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание:

1. Коэффициент (число перед дробью) означает количество повторений элементов трудности и мастерства; дробь – см предыдущую таблицу.

### Схема недельного микроцикла в контрольном мезоцикле

Дни недели	№ тренировки	Подготов. часть	Основная часть			Объем, интенсивность Ночь
			1-й вид	2-й вид	3-й вид	
Понедельник		Общеразвивающая разминка	б/п 5 $\frac{3+3}{4}$	Обруч 10 $\frac{4+4}{4}$	Мяч 15 $\frac{5+5}{4}$	Средний средняя
Вторник	1-я	Урок классической хореографии	Скакалка 10 $\frac{4+4}{3}$	Булавы 10 $\frac{4+4}{3}$	Лента 10 $\frac{4+4}{3}$	Большой
	2-я	Индивидуальная	б/п 10 $\frac{4+4}{3}$	Обруч 10 $\frac{4+4}{4}$	Мяч 10 $\frac{4+4}{4}$	Высокая
Среда		Урок классической хореографии	Скакалка 10 $\frac{4+4}{5}$	булавы 10 $\frac{4+4}{4}$	Лента 10 $\frac{4+4}{3}$	Средний средняя
Четверг	1-я	Урок современной хореографии	Виды 2-го дня соревнований			Большой
	2-я	Индивидуальная	Виды 1-го дня соревнований			высокая
Пятница		Урок народно-характерной хореографии	б/п, Элементы	Булавы, работы над композицией	Обруч 4+4+4 2	Средний низкая
Суббота	Прикидка или учебные соревнования					
Воскресенье	Выходной день – активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание:

1. Физическая подготовка в этом мезоцикле носит поддерживающий характер и планируется сугубо индивидуально.

Программный материал для практических занятий в группах

№	Основные средства	6-8 лет	7-9 лет	9-13 лет	11-15 лет
I.	<b>Базовая техническая подготовка</b>				
	1.1. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+	+
	1.2. Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	+	+
	1.3. Маховые упражнения	+	+	+	+
	1.4. Круговые упражнения				
	1.5. Пружинящие упражнения	+	+		
	1.6. Упражнения в равновесия	+	+	+	+
	1.7. Акробатические упражнения	+	+	+	+
II	<b>Специальная техническая подготовка</b>				
	1. <u>Виды шагов:</u> на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.	+	+	+	+
	2. <u>Виды бега:</u> на полупальцах, высокий, пружинящий.	+	+	+	+
	3. <u>Наклоны:</u>				
	а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге),	+	+	+	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад.	+	+	+	+
	4. <u>Подскоки и прыжки:</u>				
	а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми	+	+	+	+
	б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, олень, кольцом	+	+	+	+
	в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись	+	+	+	+
г) прыжки с поворотом тела на 180-360 гр.		+	+	+	
5. Упражнения в равновесии:	- стойка на носках, равновесие в полуприседе	+	+	+	
	- равновесие в стойке на левой, на правой	+	+	+	+
	- переднее равновесие		+	+	+
	- заднее равновесие			+	+
	- боковое равновесие		+	+	+
	- равновесия на коленях				+
	6. Волны:				
6.1. волны руками вертикальные и горизонтальные: - одновременные и последовательные волны:	+	+	+	+	
6.2. боковая волна боковой целостный взмах волна	+	+	+	+	

	вперед-назад	+	+	+	
	<b>7. Вращения (повороты):</b>				
	- переступанием	+	+		
	- скрестные	+	+		
	- одноименные от 180	+	+	+	+
	- разноименные от 180			+	+
	<b>8. Акробатические элементы:</b>				
	Стойки на лопатках, на груди, на руках	+	+	+	+
	кувырок назад, кувырок боком		+	+	+
	перевороты вперед, назад, боком			+	
	<b>9. Упражнения со скакалкой:</b>				
	- вращения,	+	+	+	+
	- махи,	+	+	+	+
	- круги,		+	+	+
	- покачивания вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом) броски и ловли			+	+
	-манипуляции, мельницы, отбивы				
	<b>10. Упражнения с обручем:</b>				
	- махи, круги, покачивания, вращения	+	+	+	+
	- перекаты по полу, телу броски и ловли	+	+	+	+
	- вертушки одной/двумя руками		+	+	+
	- передачи в различных положениях	+	+	+	+
	<b>11. Упражнения с мячом:</b>				
	- махи,	+	+		
	- круги		+	+	+
	- различные передачи, в разных положениях отбивы (разными частями тела)	+	+	+	+
	- перекаты по полу, телу		+	+	+
	- броски и ловли			+	+
	<b>12. Упражнения с булавами:</b>				
	- махи, руги, покачивания, постукивания		+	+	+
	-малые, средние вращения		+	+	+
	-мельницы и улиты, ассиметричные движения			+	+
	- броски и ловли			+	+
	<b>13. Упражнения с лентой:</b>				
	- махи, круги, восьмерки			+	+
	змейки			+	+
	спирали			+	+
	передачи			+	+
	броски, ловли, эшапе				+
<b>III</b>	<b>Специальные средства</b>				
	<b>1. Музыкально-двигательное обучение воспроизведение и характер музыки через движение</b>				
	распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+	+
	музыкальные игры	+	+		
	музыкально-двигательные задания			+	+
	танцы	+	+	+	+
	классический экзерсис	+	+	+	+

## Хореографическая подготовка

<b>Этап начальной подготовки</b>	
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные) - позиции рук и ног</li> <li>- классический экзерсис лицом к станку:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plié по 1, 2, 5 позиции;</li> <li>• BATTEMENTTENDU по 1 позиции по всем направлениям;</li> <li>• BATTEMENTTENDUJETÉ по 1 позиции по всем направлениям;</li> <li>• ROND DE JAMBE PAR TÈRRE;</li> <li>• BATTEMENTFONDU по всем направлениям;</li> <li>• BATTEMENTFRAPPÉ по всем направлениям;</li> <li>• BATTEMENTRÉLEVÉLENT по всем направлениям;</li> <li>• BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону;</li> <li>• GRANDBATTEMENT по всем направлениям.</li> </ul> </li> <li>• PORT DE BRAS.</li> </ul> <p>- упражнения на развитие координации-ALLEGRO: TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED</p>
2 год обучения	<p>Классический экзерсис за одну руку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разминка у станка;</li> <li>• Plié по 1, 2, 4, 5 позиции;</li> <li>• BATTEMENTTENDU по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>• BATTEMENTTENDUJETÉ по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>• ROND DE JAMBE PAR TÈRRE;</li> <li>• BATTEMENT FONDU ; □ BATTEMENT FRAPPÉ;</li> <li>• BATTEMENT RÉLEVÉLENT;</li> <li>• BATTEMENTDÉVELOPPÉ по всем направлениям; GRAND BATTEMENT.</li> </ul> <p>Классический экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plié по 1, 2, 4, 5 позиции;</li> <li>• BATTEMENTTENDU по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>• BATTEMENTTENDUJETÉ по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>• ROND DE JAMBE PAR TÈRRE;</li> <li>• BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉLENT;</li> <li>• BATTEMENTDÉVELOPPÉ по всем направлениям;</li> <li>• GRAND BATTEMENT.</li> </ul> <p>Вращение на подскоках; шене. пируэт endedans по 6 позиции вправо и влево;пируэт с ногой на 90 градусов.ALLEGRO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TEMPSSAUTE по всем позициям;</li> <li>• CHANGE MENT DE PIED;</li> </ul> <p>PETIT PAS ECHAPPE.PORT DE BRAS.</p> <p>Танцевальные комбинации на материале русского танца.</p>

<b>Учебно-тренировочный этап</b>	
1 год обучения	<p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rond de jambe en l'air</li> <li>- Developpe; relevent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.</li> <li>- Упражнения на растягивание у станка.</li> <li>- Grandbatementjete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.</li> </ul> <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением П формы, пирует андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются впередназад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.</li> <li>2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.</li> <li>3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.</li> <li>4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».</li> <li>5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.</li> <li>6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.</li> </ol> <p>Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.</p>
2 год обучения	<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.</p> <p>Народный станок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Приседания;</li> <li>Упражнения на развитие подвижности стопы;</li> <li>Маленькие броски ногой;</li> <li>Круг ногой;</li> <li>«Каблучное упражнение»;</li> <li>Упражнения с ненапряженной стопой;</li> <li>Низкие и высокие развороты бедра;</li> <li>Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка";</li> <li>Дробные выстукивания;</li> <li>Мягкое «вынимание» ноги;</li> <li>Упражнения на технику исполнения;</li> <li>Большие броски ногой;</li> <li>Наклоны туловища, «растяжки».</li> </ul> <p>Контрольный урок</p>
3 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Классический экзерсис</li> <li>2.Народно-сценический танец</li> <li>3.Упражнене для показательных выступлений в народном стиле</li> <li>4.Контрольный урок</li> </ol>
4 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Классический экзерсис у станка и на середине зала</li> <li>2.Народно-сценический танец</li> </ol>

5 год обучения	3. Современная хореография 4. Упражнения для показательных выступлений 5. Упражнения на вращения 6. Контрольный урок
-------------------	---

### Техника выполнения упражнения без предмета

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

<b>Этап начальной подготовки</b>	
1 год обучения	1. Повороты: переступание, скрестный, одноименный на 180°, нога на пазе 2. Равновесия: - на пазе, в полуприседе, переднее, на колене нога вперед 3. Волны: руками, расслабление рук, волна вперед. 4. Наклоны и гибкость: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя, шпагаты со скамейки - 5. Прыжки: - на двух, поджатые, в полном седее, галопа, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок 6. Контроль техники исполнения элементов
2 год обучения	1. Повороты: одноименные (на 360 градусов, нога на пазе на 360°, нога впереди, казачок 2. Равновесия: - переднее вертикальное « арабеск», атитюд, боковое с помощью на правую и левую ногу, в кольцо 3. Волны: вперед и обратная руками 4. Наклоны и гибкость: - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад мост стоя, шпагаты со стула, подъем волной, ловля ноги в кольцо из положения лежа, вращение в шпагате с наклоном вперед, переворот в кобру, стойка на локтях вперед и назад 5. Прыжки: в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух, казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя . Комбинации из различных элементов тела – 5 часов . Контроль техники исполнения элементов .

<b>Учебно-тренировочный этап</b>	
1 год обучения	<p><b>Прыжки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кабриоль- казачок, казачок с поворотом</li> <li>- подбивной, касаясь</li> <li>- касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног</li> <li>- касаясь прогнувшись</li> <li>- касаясь с поворотом</li> <li>- касаясь прогнувшись с поворотом- шагом</li> <li>- тройной прыжок шагом</li> <li>- шагом в кольцо</li> <li>- шагом прогнувшись</li> <li>- шагом с поворотом</li> <li>- шагом прогнувшись с поворотом</li> </ul> <p><b>Равновесия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в кольцо- в кольцо без помощи</li> <li>- в затыжку</li> <li>- « планше»- заднее- боковое с отклонением</li> <li>- « качели»- подъем волной</li> </ul> <p><b>Повороты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- арабеск- аттитюд- в кольцо- кольцо без помощи- в затыжку - « планше»</li> <li>- шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360- в пассе на 720 градусов- фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку)</li> </ul> <p><b>Гибкость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост в затыжку- стойка на локтях- переводы ног в различных направлениях- перевороты различных форм- шпагаты на провисание</li> </ul>
2 год обучения	Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела
3 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба – 35 часов</li> <li>2. Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног – 25 часов</li> <li>3. Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений – 15 часов</li> <li>4. Для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры – 15 часов</li> <li>5. Для развития ловкости – игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплексы с предметами – 15 часов</li> <li>6. Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты – 15 ч.</li> </ol>
4 год обучения	1. Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела
5 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Элементы с повышенной сложностью, максимально 1 бал</li> <li>3. Комбинации из различных элементов</li> </ol>

## Техника выполнения упражнений с предметами

Этап начальной подготовки	
1 год обучения	<p><b>Скакалка</b> качания и махи (одной и двумя руками)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)</li> <li>- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)</li> <li>- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками)</li> <li>- броски (сложить вдвое, втрое)-</li> <li>- закручивание и раскручивание- прыжки вперед и назад (на двух ногах , с ноги на ногу)</li> <li>- -бег, вращая вперед, назад- эшапе</li> <li>- прыжки вперед в двое сложенную скакалку</li> <li>- мельница <b>Обруч</b> разнообразные хваты- передачи- вращения в лицевой плоскости- вращения на шее, на талии- прыжки в обруч вперед и назад- вертушка на полу- вертушка вокруг кисти- кат по полу</li> </ul>
2 год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях</li> <li>- восьмерка вперед и назад- броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца)</li> <li>- - вертикальная мельница хватом за середину- двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости</li> <li>- - прыжки скрестно вперед и назад- прыжки в полном седе- прыжки с двойным вращением- козлики с поворотом</li> <li>- широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом</li> </ul> <p><b>Мяч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание мяча</li> <li>- передача мяча из рук в руку</li> <li>- обволакивания двумя руками</li> </ul> <p>1.- отбивы многократные- отбивы со сменой ритма- отбивы разными частями тела</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выкруты и восьмерки- перекаты по двум рукам</li> <li>- перекат по спине</li> <li>- нестабильный баланс на шее</li> <li>- бросок, отбив-ловля одной рукой</li> <li>- бросок, присед-ловля одной рукой</li> <li>- отбив, кувырок ловля</li> <li>- маленькие броски</li> </ul> <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивы друг другу-</li> <li>- переброски</li> <li>- чередование отбивов и перекатов</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <p>1.- разнообразные хваты- махи и передачи (перед и за телом)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях</li> <li>- -вертушки вокруг кисти- вертушки без помощи</li> <li>- вертушки с передачей</li> <li>- прыжки в обруч</li> <li>- -широкие прыжки в обруч- большие перекаты по телу и полу-</li> </ul>

	<p>бросок и ловля двумя руками- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге)</p> <p>3. Движения с партнером:</p> <p>4. - перекаты друг другу</p> <p>5. - перекаты друг другу двух обручей</p>
<b>Учебно-тренировочный этап</b>	
1 год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <p>1. Прыжки с двойным вращение вперед и назад серии прыжков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- козлик с поворотом</li> <li>- скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки</li> <li>- в боковой плоскости</li> <li>- в лицевой плоскости</li> <li>- с проходом</li> <li>- из-за спины</li> <li>- без помощи</li> <li>- двойное эшапе во всех плоскостях</li> <li>- DER( бросок с вращательным движением)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях)</li> <li>- скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки:</li> <li>- в боковой плоскости- в лицевой плоскости</li> <li>- с проходом- из-за спин</li> <li>- без помощи- двойное эшапе во всех плоскостях</li> <li>- DER( бросок с вращательным движением)- элементы мастерства</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <p>1. Перекаты обруча по телу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-переброски под различными частями тела</li> <li>- вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела</li> <li>- броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины)</li> </ul> <p>2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях</p> <p>3. <b>Мяч</b></p> <p>1. Перекаты:- перекаты по различным частям тела- по ногам</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по телу лежа на полу</li> <li>- восьмерки и выкруты</li> <li>- броски и ловля на трудности тела- нестабильный баланс- отбивы без помощи</li> <li>- DER( броски с вращением тела)- элементы мастерства</li> </ul> <p>2. Движения с партнером</p> <p><b>Булавы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покачивания во всех плоскостях- средние круги во всех плоскостях</li> </ul> <p>1. Мельницы на различных плоскостях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ассиметричная работа булав</li> <li>- улита, обратная улита</li> <li>- перекаты булав по рукам, по телу</li> <li>- обволакивания булав</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- маленькие броски различными способами</li> <li>- одной булавой и двух- броски без помощи</li> <li>- броски под ногой</li> <li>- -ассимитричные броски- каскад</li> <li>- поточные- DER (броски с вращение тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>Различные способы ловли</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>2. Движения с партнером</p> <p><b>Лента</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спираль</li> <li>- - змейка вертикальная и горизонтальная</li> <li>- - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости</li> <li>- - проходы над лентой и в ленту</li> <li>- - броски-</li> <li>- DER (бросок с вращательными движениями)</li> </ul>
<p>2 год обучения</p>	<p><b>Скакалка</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках- проходы в скакалку во время трудности тела- серия двойных прыжков- козлики с поворотом- вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях</p> <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>DER</p> <p>Элементы мастерства</p> <p>Эшапе во всех плоскостях</p> <p><b>Обруч</b></p> <p>1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках- перекат по телу во время полета трудности прыжка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вертушки, перекаты и вращения во время трудности</li> </ul> <p>Большие броски</p> <p>Различные способы ловли после больших бросков</p>

. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком

. DER

. Элементы мастерства

### **Мяч**

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках

2. Перекаты:- по разным частям тела- по ногам- по телу, лежа на полу- восьмерки и выкруты- отбивы- нестабильный баланс - броски и ловля на прыжках 3. Движения с партнером

4. DER

5. Элементы мастерства

### **Булавы**

- покачивания во всех плоскостях- средние круги во всех плоскостях

1. Мельницы на различных плоскостях- ассиметричная работа булавы- улита, обратная улита- перекаты булавы по рукам, по телу- обволакивания булавы- маленькие броски различными способами- одной булавой и двух- броски без помощи - броски под ногой- ассиметричные броски- каскад- поточные

- DER (броски с вращением тела) - элементы мастерства

Различные способы ловли:- ловля без зрительного- ловля без помощи рук- ловля под ногой- с немедленным выбросом 2. Движения с партнером

### **Лента**

1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках

- восьмерки- перекаты, обволакивания, отбивы палочки- широкие и средние круги- проходы над лентой- бросок бумерангом во время поворота- спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела

- передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности

- работа без помощи

. Большие броски

. Различные способы ловли после больших бросков

. DER

. Элементы мастерства

3 год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудности тела:- вращения- восьмерки - эшапе- проходы</li> <li>2. Большие броски:- из-за спины- ногой- ногой во время прыжка</li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость- ловля без зрительного контроля- ловля за спиной- ловля без помощи рук- смешанная ловля (кисть-стоя)</li> </ol> <p>Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно DER</p> <p>Элементы мастерства</p> <p><b>Обруч</b></p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках - вращения с помощью и без помощи- вертушки- передачи- перекаты- отбивы- проходы</li> <li>2. Большие броски и отбивы:- из-за спины- ногой- под одной ногой во время прыжка</li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков : - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость- ловля за спиной, без зрительного контроля- ловля на разные части тела- с немедленным выбросом</li> </ol> <p>DER</p> <p>Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p> <p><b>Мяч</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках:- перекаты-выкруты- обволакивания- отбивы</li> <li>2. Большие броски - из-за спины- без помощи- под одной ногой во время прыжка</li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков - одной рукой- за спиной без зрительного контроля- без помощи рук - с немедленным выбросом</li> </ol> <p>4. Движения с партнером</p> <p><b>Булавы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках - средние и широкие круги в различных плоскостях- ассиметричная работа- мельницы во всех плоскостях - перекаты по рукам по телу- обволакивания- постукивания - маленькие броски- улиты</li> <li>2. Большие броски- одной булавой- двумя булавами- без помощи- под одной ногой - ассиметричные броски- каскад - поточные</li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков : - без зрительного контроля - без помощи рук - под одной ногой во время прыжка</li> </ol>

	. DER . Элементы мастерства . Движения с партнером <b>Лента</b> 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках - спирали - змейки-широкие и средние круги- проходы над лентой и в ленту-восьмерки- перекаты- обволакивания- отбивы палочки Большие броски: - за палку - за ленту - без зрительного - без помощи- бумерангом 2. Различные способы ловли после больших бросков: - ловля без зрительного контроля - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 3. DER 4. Элементы мастерства 5. Движения с партнером
4 год обучения	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами
5 год обучения	. DER . Элементы мастерства

### Классификационная программа

Подготовка классификационной программы представляет сложную систему обучения и состоит из следующих компонентов:

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

2. Постановка композиций (тренер и хореограф):

- выбор элементов тела (тренер и гимнастка)
- выбор элементов предмета (тренер и гимнастка)
- выбор танцевальных элементов (хореограф и тренер)
- составление композиции (тренер, хореограф и акробат)
- разучивание
- закрепление навыков исполнительской техники
- демонстрации в виде показательных выступлений
- совершенствование техники исполнения через устранение индивидуальных ошибок - участие в соревнованиях

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

- совершенствование исполнительского образа (индивидуальная работа над отдельными элементами, бонусами, связками, частями и в целом) - участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья

#### Показательные выступления

Подготовка показательных выступлений состоит из следующих элементов:

1. Подбор музыкального произведения (концертмейстер, тренер, хореограф, акробат) 2. Монтаж и оформление музыкального произведения (звукооператор и концертмейстер)

3. Постановка композиции (тренер, акробат и хореограф):

- подбор элементов тела и технических движений с предметами (тренер и хореограф)

- подбор танцевальных элементов

- составление упражнения (тренер, хореограф, акробат, учащиеся)

- разучивание композиции в целом

- закрепление навыков исполнения (групповых и индивидуальных)

- работа над отдельными элементами, связками и частями

- подготовка исполнительского образа (индивидуальная и групповая работа над манерой и характером исполнения, исполнение костюмов и предметов, подбор прически и грима.

4. Совершенствование техники выполнения:

- многократные повторения композиции в целом

- исправление индивидуальных и групповых ошибок

- выступления на различных мероприятиях городского и областного масштаба (концерты, вечера, спортивные праздники, открытие и закрытие соревнований).

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в художественной гимнастике. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций в течение учебно-тренировочного процесса. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Спортивный материал распределяется на весь период учебно-тренировочного процесса. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	НП, ТЭ(СС)

2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики.	НП, ТЭ(СС)
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.	НП, ТЭ(СС)
4.	Режим, питание и гигиена гимнасток	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию гимнасток. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение витаминов. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.	НП, ТЭ(СС)
5.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.	НП, ТЭ(СС)
6.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спидрометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, вовремя и после. Противопоказания массажу.	ТЭ(СС)
7.	Основы музыкальной грамоты	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, Ритм и мелодия. Темп, музыкальная динамика.	НП, ТЭ(СС)

8.	Методика проведения тренировочных занятий	Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.	ТЭ(СС)
9.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля. Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления.	ТЭ(СС)
10.	Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	ТЭ(СС)
11.	Психологическая подготовка гимнасток	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов и предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.	ТЭ(СС)
12.	Основы составления произвольных упражнений	Общие понятия и классификация произвольных упражнений. Требования к ним. Техничность, амплитудность, выразительность и танцевальность произвольных упражнений. DER, элементы мастерства и танцевальные дорожки. Принципы составления произвольных упражнений. Подбор элементов для упражнения без предмета и с предметом. Особенности построения упражнений младших разрядов, юниорок, сеньорок.	ТЭ(СС)
13.	Основы техники и методика тренировки упражнениям художественной гимнастики	Принципы, этапы и методы тренировки. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика тренировки без предмета и с предметом.	ТЭ(СС), ССМ
14.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. За-	ТЭ(СС), ССМ

		дачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.	
15.	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.	НП,ТЭ(СС), ССМ
16.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных рядов	НП,ТЭ(СС), ССМ

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств спортсменов, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсмена таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всей подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций на оценку, аутогенная тренировка.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

### **Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсмена во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний наставника, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома, на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

Личностное развитие детей одна из основных задач воспитания детей. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у спортсмена нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- высокий уровень организации тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у спортсмена должное отношение к допингу, неспортивному поведению, взаимоотношению спортсменов, тренеров, судей и зрителей. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсмена не только на достижение победы, но и на максимальное проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы со спортсменами. Наблюдая за особенностями поведения во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о форсированности у спортсменов необходимых психологических качеств и свойств личности.

Воспитательную работу в школе проводят по единому плану и во взаимосвязи с воспитательными воздействиями в общеобразовательной школе и семье. В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

Метод убеждения - одно из основных средств воздействия на спортсмена. Используя этот метод, тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно, говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеют одобрение и похвала спортсменов за отличное выполнение тренировочных и соревновательных упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с достижениями в спорте. Правильно и разумно применяемый метод поощрения помогает формированию гармонично развитой личности молодого человека.

Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива, поэтому тренер должен научиться разбираться в душевных переживаниях своих спортсменов, не поощрять постоянно одних и тех же и не злоупотреблять поощрениями.

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок спортсменов. Осуждение проступков и наказания за провинности должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать у того, кто наказан, стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается в том, что, наказывая одного, мы предупреждаем от совершения ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым и, очень важно, чтобы так же думал весь коллектив, вся группа. Тренер-преподаватель должен уметь вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твердое обещание никогда подобного не совершать.

Наказание также надо применять осторожно, так как бесчисленные замечания, частые и неоправданные наказания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер-преподаватель, работающий со спортсменами, должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета другого тренера, должен любить детей и свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра больше, чем сегодня.

Тренер-преподаватель школы должен интересоваться спортивными успехами своих воспитанников, успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

### **Общие требования безопасности.**

К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья (для групп НП), а также прошедшие медицинский осмотр в краевом физкультурно-врачебном диспансере (начиная с ЭНП-2).

Спортсменам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям художественной гимнастикой при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения.

Спортсмены должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в спортивной школе;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму; - знать и выполнять настоящую инструкцию.

Следить за спортивными предметами индивидуального пользования, они должны соответствовать ростовым данным и не иметь: мяч – проколов, обруч – переломов, скакалка – узлов и порывов;

Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

Не выполнять сложные элементы без разрешения тренера-преподавателя.

За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от тренировки.

В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера-преподавателя о причине невозможности посещения тренировки. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий.

Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы в тугую прическу.

Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

Не оставлять в раздевалке ценные вещи.

Требования безопасности во время занятий.

Внимательно слушать объяснения по выполнению упражнений и правильно их выполнять.

Быть внимательным при перемещении по спортивному залу.

При выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

При получении другими спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, родителю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.

При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

Под руководством тренера-преподавателя убрать предметы индивидуального пользования в чехлы, спортивный инвентарь в места его хранения. Переодеваться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.

На этапе начальной подготовки направлены на:

Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;

Формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;

Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное

развитие физических качеств;

Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях; Укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»:

Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;

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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

Учебно-тренировочный процесс планируется на спортивный сезон согласно календарю спортивных мероприятий. Учебно-тренировочные занятия рассчитаны на 52 недели, включают теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Недельный режим тренировочной работы установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах подготовки полностью соответствует возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

Нагрузки должны быть оптимальными как по продолжительности, так и по интенсивности и чередоваться с достаточными для восстановления сил паузами отдыха. При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "художественная гимнастика", содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «гимнастическая палка», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее- индивидуальная программа), «групповое упражнение», «многоборье-командные соревнования», «групповое упражнение- многоборье», (далее групповые упражнения) 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.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждением определяется срок начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий далее-сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее-обучающиеся).

Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

Перспективное, позволяющее определять сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

Ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

Ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях:

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки** предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): наличие хореографического зала; наличие тренажерного зала;

наличие тренировочного спортивного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

России от 23.10.2020 N 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 N 61238);

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	комплект	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
11.	Кольца гимнастические	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12

13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр (на тренера)	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (мес)	количество	Срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24
4.	Кольца	штук	на обучающегося	-	-	1	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12
12.	Утяжелители (300 г; 500 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				Этапы спортивной подготовки			
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количе ство	срок эксплуата ции(лет)	количес тво	срокэксплуатации (лет)
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Костюм тренировочный "сауна"	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

## **Кадровые условия реализации программы:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) <1>, 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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 тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться хореографы, звукооператоры, концертмейстеры, звукорежиссеры.

## **Информационно-методические условия реализации программы**

### **Перечень информационного обеспечения программы**

1. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике, учебное пособие, Белгород, 2008.
2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, учебное пособие, Москва, 2007.
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике, ВФХГ, КГАФК Москва, 2001
4. Художественная гимнастика. Учебник. ВФХГ. С-П.г. Академия ФК имени Лесгафта под ред. Карпенко Л.А., Москва, 2003.
5. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике, методическое пособие, Киев Олимпийская литература, 2009.
6. Карпенко Л. А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989.
7. Карпенко Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989.
8. Плешкань А. В., Бастиан В. М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар: КрГИФК, 1988.

9. Хрипкова Л. Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988.
10. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М: «ФКиС», 2005.

### **Перечень аудиовизуальных средств.**

1. Плужник Е. DVD. Тренировка сердечно-сосудистой системы. Аэробная тренировка умеренной интенсивности.
2. Алексеев В.М. CD. ПИК-ТЕСТ. Тестирование физической работоспособности в спортзале, на футбольном поле, теннисном корте или любой ровной открытой площадке.

### **Перечень интернет - ресурсов.**

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики <http://www.vfrg.ru/>
- Материалы и советы по организации тренировочного процесса.
- Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
- Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс.
- Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс.
- Спортивная психофизиология. Электронный ресурс.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Электронный ресурс. URL
- Травмы в художественной гимнастике. Электронный ресурс. URL: <http://www.sportmedicine.ru/rhythmic-gymnastics.php>
- Общие правила профилактики спортивного травматизма. Электронный ресурс. URL: <http://www.sportmedicine.ru/genruls.php>
- Примерная программа по профилактике допинга для занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР Электронный ресурс. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/nauchnoprosvetitelis/2239/>