

**ПЕРВОУРАЛЬСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Срок реализации программы: 5 лет

Разработчики:

Сотникова А.Р. – инструктор-методист,
Медведева Н.Ю. - старший тренер-преподаватель
отделения художественной гимнастики,
Иванова О.И. - тренер-преподаватель
отделения художественной гимнастики,
Ширяева Г.М. - тренер-преподаватель
отделения художественной гимнастики

Первоуральск, 2024

I. Общие положения

1.1. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) (далее – рабочая программа) является частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» и предназначена для организации образовательной деятельности в ПМАОУ ДО «СШ».

1.2. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 984¹ (далее – ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России № 1350 от 22 декабря 2022 г.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Срок реализации рабочей программы 5 лет (52 недели).

Этапы спортивной подготовки	Возраст зачисления	Количественный состав группы (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 1 года обучения	8	от 6 до 12	12	624
Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 2 года обучения	9		14	728
Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 3 года обучения			14	728
Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 4 года обучения	11		18	936
Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 5 года обучения	11		18	936

2.2. По итогам освоения Программы лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- сформировать разностороннюю общую и специальную физическую

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря, регистрационный № 71709).

подготовленность, а также теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и сформировать навыки соревновательной деятельности.

III. Годовой учебно-тренировочный план

3.1. Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение видов подготовки (%)	Объем времени в год (часов)	Из них объем самостоятельной работы
1.	Общая физическая подготовка	10%	62	12
2.	Специальная физическая подготовка	26%	162	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5%	32	-
4.	Техническая подготовка	50%	312	30
5.	Тактическая подготовка		5	2
6.	Теоретическая подготовка		10	3
7.	Психологическая подготовка	3%	4	2
8.	Инструкторская и судейская практика	0%	0	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		6	-
10.	Восстановительные мероприятия		25	25
11.	Тестирование и контроль	6%	6	
Общее количество часов в год			624	96

3.2. Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 2,3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение видов подготовки (%)	Объем времени в год (часов)	Из них объем самостоятельной работы
1.	Общая физическая подготовка	8%	58	10
2.	Специальная физическая подготовка	23%	167	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5%	37	
4.	Техническая подготовка	54%	393	35
5.	Тактическая подготовка	3%	6	2

6.	Теоретическая подготовка		10	3
7.	Психологическая подготовка		6	3
8.	Инструкторская и судейская практика	0%	0	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		6	-
10.	Восстановительные мероприятия		39	39
11.	Тестирование и контроль	7%	6	-
Общее количество часов в год			728	112

3.3. Учебно-тренировочный (спортивной специализации) 4,5 года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение видов подготовки (%)	Объем времени в год (часов)	Из них объем самостоятельной работы
1.	Общая физическая подготовка	8%	75	10
2.	Специальная физическая подготовка	23%	215	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5%	47	-
4.	Техническая подготовка	54%	505	50
5.	Тактическая подготовка		5	3
6.	Теоретическая подготовка		18	5
7.	Психологическая подготовка	3%	5	2
8.	Инструкторская и судейская практика	0%	0	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		6	-
10.	Восстановительные мероприятия		54	54
11.	Тестирование и контроль	7%	6	-
Общее количество часов в год			936	144

IV. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление

2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		Послесоревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

4.1. Общая физическая подготовка

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

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, владеть основными

элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

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

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры.

4.2. Специальная физическая подготовка

Задачи:

- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами.

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

- координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности; и ловкость – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой. Для развития применяются: задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость-подвижность в суставах – способность выполнять движения с большой амплитудой пассивно и активно. Её развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов: пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

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

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

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

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

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

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

- проприоцептивная (тактильная) чувствительность («чувство предмета») – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

- координация (согласование) движений тела и предмета – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнеров – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа

- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

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

4.3. Техническая подготовка

Задачи:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

- беспредметная (освоение техники упражнений без предмета),
- предметная (освоение техники упражнений с предметами),
- хореографическая (освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев),
 - музыкально-двигательная (освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности),
 - композиционно-исполнительская (составление и отработка соревновательных программ).

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

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
в выпадах		
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене

Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной, приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на

темповые)		предплечьях
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

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

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой

	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кости, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	ом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

№ п\п	Элементы танцевальных систем	Краткое содержание
1	Классическая	Экзерсиз у опоры
2	Историко-бытовая	Экзерсис историко-бытового танца: постановка корпуса, головы, позиции ног, позиции рук, положение рук; виды шагов: бытовой, танцевальный, pas glissé, pas chassé, pas balancé, па галопа, па польки, па полонеза, па вальса
3	Народно-характерная	Система упражнений у станка: приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие броски ногой вперед, в сторону, назад, Зигзаги – повороты стопы (pas tortillé), развороты с наклоном корпуса в координации с движением руки. Экзерсиз на середине: танцевальные шаги и связки народных танцев (кадриль, хоровод, казачок, мазурка, полька, сиртаки, испанский и цыганский танцы).
4	современная	Экзерсиз на середине: движение головой, движения грудной клетки, движение бедер, позиции и движения рук, позиции ног, шаги с бедром, танцевальные вариации свободного танца, чарльстона, рок-н-ролла, джаза-модерн.

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

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

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

5. Композиционно-исполнительская подготовка – это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности,

выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Для определения трудности соревновательных комбинаций, издается специальная таблица.

Компоненты Трудности		Трудность Предмета (DA)
Трудность Тела (DB) Все правильно выполненные Трудности Тела засчитываются		
Особые Требования		Минимум 1 (без ограничений)
Трудности Групп Тела: Прыжки  минимум 1 Равновесия  минимум 1 Вращения  минимум 1	Волны Минимум 4 <i>из них</i> Полные Волны Тела W минимум 2; Частичные волны Тела	
Динамические элементы с Вращением – R Минимум 1 (без ограничений)		

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 3 структурные группы: прыжки, равновесия и повороты. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы должны входить в комбинации танцевальных шагов, акробатические движения отнесены к части раздела «Трудность» и тоже должны входить в программу.

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

- в комбинациях со скакалкой – прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

- в комбинациях с обручем – перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

- в комбинациях с мячом – броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

- в комбинациях с булавами – мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

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

4.4. Тактическая подготовка

- индивидуальная (подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики и поведения),
- групповая (подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток),
- командная (формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления);

4.5. Теоретическая подготовка

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год УТГ-1	Объем времени в год УТГ-2,3	Объем времени в год УТГ-4,5	Сроки проведения
1	Правила техники безопасности	2	2	2	сентябрь, январь
2	Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств	1	1	2	октябрь
3	История возникновения Олимпийского движения	1	1	2	ноябрь
4	Режим питания обучающихся	1	1		декабрь
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	1	2	февраль
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	1		2	март
7	Психологическая подготовка	1	1	2	апрель
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка гимнасток	1	1	2	май
9	Антидопинговое обеспечение	1	1	2	июнь
10	Правила вида спорта		1	2	
Всего на учебно-тренировочном этапе		10	10	18	

1. Правила техники безопасности

Основы безопасного поведения при занятиях спортом Инструктаж по технике безопасности на занятиях

2. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

3. История возникновения Олимпийского движения.

Зарождение Олимпийского движения. Возрождение Олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)

4. Режим и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневник обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка гимнасток

Классификация спортивного инвентаря и экипировки гимнасток, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.

9. Антидопинговое обеспечение

Понятие допинга. Причины и последствия применения допинга. Всероссийские антидопинговые правила.

10. Правила вида спорта

Правила и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в соревнованиях.

4.6. Психологическая подготовка

- Базовая (психологическое развитие образование и обучение);
- К тренировкам (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам);
- К соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации).

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны –

психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения.

- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, требовательности к себе.

- формирование значимых морально-волевых качеств – любви к спорту;

- психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека;

- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением;

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

2. формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям;

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

4.7. Медицинские, медико-биологические мероприятия

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «художественная гимнастика».

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4.8. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия проводятся на каждом этапе спортивной подготовки и включают в себя различные упражнения на расслабление мышц, посещение бассейна, правильное питание, массаж, лечебную физкультуру, профилактику заболеваний.

4.9. Тестирование и контроль

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.1.	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
1.2.	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
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положение лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо» То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия

1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движением туловищем с потерей равновесия «1» - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой	балл	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
1.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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