

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
« Детско- юношеская спортивная школа №1»

Рекомендована к реализации
педагогическим советом «ДЮСШ №1»
протокол № 1
от « 29 » 08 2023г.

Утверждаю
Директор «ДЮСШ №1»
В.В.Чертов
пр.№ 005 от «31» 08 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

(Разработана на основе государственной примерной программы для ДЮСШ)

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст: 6 -17лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:

Тренеры– преподаватели :Козьменко И.С.

Родичева А.В.

Методист:

Иващенинко Л.И.

Щекино 2023

Пояснительная записка

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от рабочих программ. Настоящая рабочая программа по художественной гимнастике составлена на основе типового плана-проекта рабочей программы для ДЮСШ и СДЮСШОР, отвечающей современным требованиям подготовки спортивного резерва с учетом, необходимости совершенствования учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов.

В программу по художественной гимнастике заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривают тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса – физической, психологической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы:

- Пояснительная записка
- Организационно-методические указания
- Планирование учебно-тренировочной работы по годичным циклам (План-схема)
- Учебный план
- Программный материал для практических и теоретических занятий
- Теоретическая подготовка
- Психологическая подготовка
- Восстановительные мероприятия
- Воспитательная работа
- Инструкторская и судейская практика
- Врачебный контроль
- Контрольно-нормативные требования

- Приложения

Настоящая рабочая программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

1. Нормативная часть программы

Рабочая программа разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу ДЮСШ, СДЮСШОР.

Этапы многолетней подготовки.

- Этап начальной подготовки (группы начальной подготовки 1, 2 годов обучения). Возраст занимающихся для зачисления 6-7 лет, с письменного разрешения врача-педиатра. На этом этапе осуществляется Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации. По окончании двухгодичного обучения выдается соответствующий документ о прохождении начальной программы по художественной гимнастике и на основании выполнения контрольно-переводных нормативов происходит зачисление на учебно-тренировочный этап подготовки.

- Учебно-тренировочный этап (группы учебно-тренировочные). Формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

1. Режим и наполняемость учебных групп

Этап	Год обучения	Минимальный возраст учащегося для зачисления (лет)	Минимальное кол-во учащихся в группе (чел.)	Максимальное кол-во учащихся в группе (чел)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю (час.)	Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	6-7	15	30	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП
	2	7-8	12	24	8-9	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП
	3	8-9	12	20	8-9	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП
УТ	1	8 *	12	не более 20	10	Выполнение нормативов по

						ОФП, СФП, ТТП 2 взрослый разряд
2	9	12	не более 20	12		Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП 2 взрослый разряд
3	10	12	не более 16	14		Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП 2 взрослый разряд
4	11	10	не более 16	16		Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП 2 взрослый разряд
5-ый	12	8	не более 16	18		1 разряд

* В отдельных случаях в учебно-тренировочные группы могут быть зачислены 7-летние дети.

II. Методическая часть рабочей программы

2.1. Содержание спортивной подготовки

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную.

Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);
- функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

В технической подготовке целесообразно выделять:

- беспредметную - обучение технике упражнений без предмета;
- предметную - обучение технике упражнений с предметами;
- хореографическую—обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев;
- музыкально-двигательную — обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
- композиционную — составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

- базовая - психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная — формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная — формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной — составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
- групповой — подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;
- командной — формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

Теоретическая подготовка — формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

2.2. Принципы спортивной подготовки

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

- 1) общепедагогические (дидактические) принципы:
воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- 2) спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- 3) методические:
 - опережения — опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
 - многоборности — формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами;
 - соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
 - сопряженности — поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;
 - избыточности — применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элементов риска и оригинальных элементов;

- моделирования — широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- централизации — подготовка наиболее перспективных гимнасток на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

2.3. Этапы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка гимнасток делится на 3 этапа:

- I—этап предварительной подготовки: группы начальной подготовки, возраст занимающихся 6-7 лет;
- II —этап начальной спортивной специализации: учебно-тренировочные группы первого-четвертого годов обучения, возраст занимающихся 8-11 лет;
- III — этап углубленной подготовки: учебно-тренировочные группы пятого года обучения и группы спортивного совершенствования первого года обучения, возраст занимающихся 12—13 лет.

2.4. Возрастные особенности обучения и тренировки на разных этапах многолетней подготовки

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
6-7 лет	Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом	
	1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
	2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости
	3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений.
	4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны	Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер
	5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика - до 15 мин	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено
	6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой
	7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных

		размеров
7-11 лет	Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие	
	1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств	Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а, также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты
	2. Значительного развития достигает кора головного мозга, II сигнальная система, слова имеют все большее значение	Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы
	3. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения	В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме
11-15 лет	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма	
	1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры	Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки
	2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств	Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Необходимо больше терпения и упорства.
	3. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.
	4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям	Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.

2.5. Тренировочные и соревновательные нагрузки на разных этапах многолетней подготовки

Параметры нагрузок	Этапы многолетней подготовки		
	I	II	III

Продолжительность соревновательного периода, месяцев	1	2-3	4-5
Количество соревнований в год	6-10	10-14	14-18
Количество тренировок в неделю	3 -5	5-8	8-12
Количество тренировок в день	1	1-2	1-3
Продолжительность тренировок, мин	90	90-180	120-210
Количество элементов в день	50-200	100-500	200-700
Количество комбинаций в день	до 8	до 15	до 20

2.6. Структура учебно-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—общеразвивающие 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.

3. Рабочая программа для групп начальной подготовки

3.1. Содержание работы на I этапе подготовки

I этап — предварительная подготовка (6-7 лет)

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.

Учебный план на год

Раздел подготовки	Группы начальной подготовки	Группы начальной подготовки	Группы начальной подготовки

Год обучения	1	2	3
Общая физическая подготовка	110	70	79
Специальная физическая подготовка	106	74	74
Техническая подготовка		146	168
Теоретическая подготовка	6	6	6
Контрольные нормативы	6	6	6
Соревнования	6	10	18
Общее количество часов (на 39 недель)	234	312	351
Кол-во часов в неделю	6	8	9

4. Рабочая программа для учебно-тренировочных групп 1- 5 г.о.

4.1. Содержание работы на II и III этапах подготовки

II Этап — начальная спортивная специализация (8-11 лет)

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 (12-13 лет)

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 (до 10-12 соревнований в год).

Учебный план

Раздел подготовки	Учебно-тренировочные группы				
	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	54	86	68	62	100
Специальная физическая подготовка	115	133	163	170	203
Техническая подготовка	197	225	273	350	357
Теоретическая подготовка	6	6	12	12	12
Контрольные нормативы	6	6	6	6	6
Соревнования	12	12	18	18	18
Инструкторская и судейская практика			6	6	6
Общее количество часов (на 39 недели)	390	468	546	624	702
Кол-во часов в неделю	10	12	14	16	18

6. 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 годичного 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 годичного 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 общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном 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.

8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

И В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ (УТГ)

№	Основные средства	6-7 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
I	Базовая техническая подготовка	+	+	+	+
	• Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+	+
	• Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	+	+
	• Маховые упражнения	+	+	+	+
	• Круговые упражнения	+	+		
	• Пружинящие упражнения				
	• Упражнения в равновесия				
	• Акробатические упражнения				
II	Специальная техническая подготовка	+	+	+	+
	<u>1.Виды шагов:</u> на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.	+	+	+	+
	<u>2.Виды бега:</u>	+	+	+	+
	• на полупальцах;		+		
	• высокий;				
	• пружинящий.				
	<u>3.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.				
	<u>4.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.			+	+
	<u>5. Упражнения в равновесии:</u>	+	+	+	+
стойка на носках, равновесие в полуприседе	+	+	+	+	
равновесие в стойке на левой, на правой		+	+	+	
переднее равновесие		+	+	+	
заднее равновесие			+	+	
боковое равновесие					
равновесия на коленях					
<u>6. Волны:</u>	+	+	+	+	
• волны руками вертикальные и горизонтальные:	+	+	+	+	
• одновременные и последовательные волны: боковая волна	+	+	+	+	
• боковой целостный взмах		+			
• волна вперед-назад					
<u>7. Вращения (повороты):</u>	+	+	+	+	

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

9. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание занятия	III	УТ
---------------------------	------------	-----------

Год обучения	1	2	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт в России	1	1	1			1	
История развития и современное состояние художественной гимнастики	1	1			1	1	
Строение и функции организма человека	1	1	1	1	1	1	1
Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1
Основы техники и методика обучения упражнениям художеств. гимнастики	1	1		1	1	1	1
Методика проведения тренировочных занятий					1	1	1
Психологическая подготовка			1	1	1	1	1
Основы музыкальной грамоты	1	1					1
Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций					1	1	1
Правила судейства, организация и проведение соревнований					1	1	1
Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах					1		1
Планирование и учет в тренировочном процессе					1	1	1
Режим, питание и гигиена гимнасток			1	1	1	1	
Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь			1	1			
Всего:	6	6	6	6	2	2	2

9.1 Примерный учебный план по теоретической подготовке на всех этапах

9.2. Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Единая всесоюзная спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике.

2. История развития и современное состояние художественной гимнастики

Истоки художественной гимнастики. История развития в СССР, России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских и тульских

гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

3. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие: об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая подготовка гимнасток

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

8. Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, внепрограммная музыка. Свойства музыкального звука: Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

9. Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

10. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

11. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

12. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления.

13. 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. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом.

Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

14. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

10. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой — психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

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, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств — любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование—формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

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, уверенности в себе, своих силах;
 - разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
 - совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
 - формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
 - отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
 - сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений
- Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

11. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки.

Система профилактико -восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.

2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Психорегулирующая тренировка.
7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
 2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
 3. 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.
 4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
 5. Спортивные растирки.
 6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.
 7. Электросветотерапия — динамические токи, ультрафиолетовое облучение.
- И другие средства, рекомендованные врачом.

<i>Время применения</i>	<i>Мероприятия</i>
-----------------------------	--------------------

Перед тренировками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж или самомассаж 2. Поливитамины 3. Спортивный напиток (или шиповник) 4. Установка на тренировку, положительный эмоциональный фон 5. Самонастройка
Во время тренировок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рациональное построение тренировки, адекватные интервалы отдыха 2. Разнообразии средств и методов 3. Упражнения на коррекцию и расслабление 4. Самоободрение, самоприказы, самоуспокоение 5. Идеомоторная тренировка 6. Питательные смеси, соки, спорт. напитки
После тренировок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Водные процедуры: теплый, контрастный или вибрационный душ, после 2-ой тренировки спокойный успокаивающий душ. 2. Легкий успокаивающий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков 3. Тематические беседы или теоретические занятия (заполнение карточек, изучение правил, заполнение спортивного дневника) 4. Сбалансированное питание 5. Пассивный отдых: Дневной сон (1 - 1,5 часа), ночной сон (7 - 9 часов) 6. Отвлекающие мероприятия: прогулки, чтение и т.д.
1 раз в неделю	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сауна или баня 2. Свободное плавание в бассейне 3. Интересные развлекающие мероприятия (положительные эмоции) 4. День профилактического отдыха

Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

12. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы— формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта.

- Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике,
- настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;
- формирование здоровых интересов и потребностей;
- привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театр, музеи, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов.

13. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими девочками. Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.
4. Получить звание «Инструктор-общественник», «судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «судья по спорту»

или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

14. ВРАЧЕБНЫЙ 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 УТС (учебно-тренировочных сборов); санитарно - гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания гимнасток; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменок в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все перечисленное выполняет врач ДЮСШ, работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

В его обязанности входит: организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными гимнастками и гимнастами; проведение профилактических, и лечебных мероприятий; текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий; проведение с юными гимнастками бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все спортсменки должны пройти углубленное обследование. Кроме этого, повторные этапные обследования (ЭО) проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют гимнастки, 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. п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных гимнасток на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить профилактическое лечение - давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж, направлять спортсменов к специалистам для санации очагов хронической инфекции.

14.1. Формы медико-биологического контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
УГЛУБЛЕННОЕ	1. Контроль над состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, ЭКГ, анализы крови и мочи
ЭТАПНОЕ	1. Контроль над 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 врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, ЭКГ, анализы
ТЕКУЩЕЕ	1. Оперативный контроль над функциональным состоянием занимающихся оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья и назначение своевременных лечебно-профилактических мероприятий	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие

15. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

15.1. Комплексное тестирование

В целях объективного определения перспективности гимнасток и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) гимнасток.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней. Например:

- 1-й день: 1) оценка морфотипических (внешних) данных;
2-й день: 1) оценка хореографической подготовленности;
2) оценка технической подготовленности;
3-й день: 1) оценка композиционно-исполнительской подготовленности;
2) оценка функциональной подготовленности.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях: начиная с учебных групп, далее — на уровне СДЮСШОР, города, края, республики, страны, делегируя лучших на все более высокий уровень обследования.

В процессе обследования все гимнастки должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-балльную систему оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

15.2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП по этапам подготовки (приложение)

16. Аттестация учащихся

Проводится на каждом этапе спортивной подготовки

1. Сдача контрольно-переводных тестов по общей, специальной физической подготовке (см. приложение).
2. Выполнение спортивных разрядов Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
3. Присвоение звания «судья по спорту» или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по ДЮСШ при выполнении ряда требований (подробно в разделе Инструкторская и судейская практика).

Литература

1. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991.
2. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. Москва, 2003.
3. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003.
4. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.
5. Художественная гимнастика. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, 2003 г.
6. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Карпенко Л.А., Москва, 2003 год.
7. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития, посвященная 80-летию художественной гимнастики и 80-летию кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. Лесгафта, 2015. -230 с.
8. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика. Учебник. –М.: Академия, 2010. – 448 с.
9. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной гимнастике. –М.: Советский спорт, 2014. - 264с.
10. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1972. — 141 с.
11. Методика проведения занятий по художественной гимнастике. СПбГУ, 2010. — 122 с.
12. Ротес Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ. - М.: Просвещение, 1989. - 175 с.
13. Сосина Б.Ю., Нетоля Б.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Методические рекомендации. –М.: Олимпийская литература, 2014. - 432с.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
1	2	3
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

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

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

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

		"5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

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

Средний балл:

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