

Администрация Иркутского районного муниципального образования  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Иркутского районного муниципального образования  
«Спортивная школа»

Принята:  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 2 от 29.03.2023г.

Утверждаю:

Директор МКУ ДО ИРМО  
«Спортивная школа»  
Гончарук



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «художественная гимнастика»  
для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа  
(спортивной специализации)**

Разработчик программы:  
Методист Иванькова О.В.

Иркутский район  
2023г.

## Содержание

Глава	Наименование	Стр.
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4-7
2.1	Объем Программы	4
2.2	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
III.	Годовой учебно-тренировочный план	11
IV.	Организация воспитательной работы	14
V.	Организация антидопинговой работы.	17
VI.	Планы инструкторской и судейской практики	18
VII.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств.	19
VIII.	Система контроля	22
IX.	Рабочая программа	35
9.1	Виды тренировочной деятельности	36
9.2.	Учебно-тематический план	63
X.	Особенности осуществления спортивной подготовки	74
XI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	74
	Приложения 1	83

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спортивная дисциплина индивидуальная программа», «спортивная дисциплина групповые упражнения» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022г. № 984 (далее – ФССП).

**Целью** реализации программы спортивной подготовки по виду спорта является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. подготовка спортивного резерва для сборных команд Иркутской области и Российской Федерации

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных **задач**:

- оздоровительные: сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие);

- образовательные: способствовать профессиональному самоопределению, развить физические, интеллектуальные и нравственные способности учащихся;

- спортивные: достичь высоких спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащихся для зачисления их в спортивные сборные команды Иркутской области и Российской Федерации.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа разработана на основе ФССП по виду спорта «художественная гимнастика». В содержание Программы включены общие требования к организации тренировочного процесса, нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка в гимнастике строится в соответствии с установленными ФССП этапами спортивной подготовки.

- этап начальной подготовки (далее – ЭНП);
- учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (далее - УТЭ);

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

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

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

Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с Правилами приема, утвержденными директором учреждения, количеством групп и лиц для зачисления, а также установленными параметрами нормативных актов, на соответствующий календарный год.

Группы ЭНП формируются из лиц, не имеющих медицинских противопоказаний, желающих заниматься художественной гимнастикой, прошедших конкурсный отбор, основу которого составляют требования

нормативов по выполнению упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, утвержденные настоящей Программой в соответствии с ФССП по виду спорта «художественная гимнастика».

Группы УТЭ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменок, проявивших способности к художественной гимнастике, прошедших необходимую подготовку выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом:

- возраста спортсмена, пола и возрастных закономерностей развития;
- уровня спортивного мастерства (спортивных результатов и выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Для зачисления необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорта, копию полиса обязательного медицинского страхования, копию паспорта одного из родителей, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям настольным теннисом.

При переходе из другой спортивной организации дополнительно предоставляется оформленная должным образом разрядная книжка с заверенными записями о выполнении нормативов спортивных разрядов с указанием приказа о присвоении, указанием приказа об отчислении из спортивной организации.

## **2.1. Объем Программы**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 6 часов.

В таблице 2 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Объем Программы утверждается ежегодно, приказом руководителя организации осуществляющей спортивную подготовку (далее – Учреждение), в рамках реализации данной Программы отдельно по каждому тренеру-преподавателю и тренировочному этапу.

Таблица 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

**Формы обучения:**

1. Тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
2. Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
3. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
4. Тренировочные сборы;
5. Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
6. Инструкторская и судейская практика;
7. Медико-восстановительные мероприятия;
8. Промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

## **Виды обучения**

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки гимнасток состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической. Такое деление на различные виды подготовки необходимо и реально, так как создает возможности для более тщательного подбора средств, методов и нагрузок для решения конкретных задач всего педагогического процесса подготовки в спорте. Вместе с тем такое дробление единого процесса несколько условно, потому что все формы деятельности человека, функции, органы и системы тесно связаны между собой и составляют единое целое. В подготовке гимнасток все эти виды объединены в единый тренировочный процесс, в котором воспитание гармонично развитой личности является важнейшей задачей. Все основные виды подготовки успешно реализуются в процессе многолетней и круглогодичной работы только на основе дидактических принципов и общих закономерностей, а также положений и принципов спортивной тренировки.

**При осуществлении спортивной подготовки тренировочный процесс включает:**

- а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
- б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, техническую, психологическую;
- в) периоды отдыха;
- г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;
- д) инструкторскую и судейскую практику;
- е) тестирование и контроль;
- ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Тактическая, теоретическая, техническая и психологическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена,

вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Отдых и восстановление являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому те спортсмены, которые умеют правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, имеют больше шансов на спортивные успехи.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства. К числу медико-биологических средств относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физиотерапия и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, иглотерапия, электростимуляция, электросон, аэризация, музыка (цветомузыка).

Участие в соревнованиях позволяет достигать высоких нагрузок, воспитывает волевые качества. Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия. Различают:

- *Контрольные соревнования*, в которых выявляются уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *Отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- *Основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

- *Учебно-тренировочные мероприятия*: по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-



тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

**Объем соревновательной деятельности**

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

***Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:***

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных и иных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

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

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

- соблюдение требований регламента спортивных соревнований, правил вида спорта «художественная гимнастика», правил нахождения на спортивных объектах.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана учреждения, формируемого в соответствии с Единым календарным планом районных, областных физкультурных и спортивных мероприятий, соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

***Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий:***

- для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах НП и УТ предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-

тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период (четыре недели самостоятельной подготовки) и период новогодних и майских праздников.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися, в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером спортсменов на каждую учебно--тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера, время майских и новогодних праздников, четыре недели летнего периода).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений.

### **III. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) рассчитанным на 52 недели в год.

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

Часовая нагрузка по видам тренировочной деятельности распределена с учетом ФССП.

Тренер-преподаватель, реализующий Программу, обязан выполнять требования годового учебного плана, что отражается в журналах учета групповых занятий и тематическом планировании тренировочных занятий.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Для женщин			
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8

Годовой учебно - тренировочный план к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – программа) представлен в таблице 5.

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6-8		12-14			14-18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3			3	
		Наполняемость групп (человек)							
		12	12		5			5	
1.	Общая физическая подготовка	127	127	166	50	60	60	60	76
2.	Специальная физическая подготовка	62	62	84	140	160	160	160	210
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	12	30	36	36	36	46
4.	Техническая подготовка	94	94	126	340	400	400	400	514
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	9	9	12	20	22	22	22	26
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	16	44	50	50	50	64
Общее количество часов в год		312	312	416	624	728	728	728	936
Из них на самостоятельную подготовку		42	56	42	84	98	98	98	126

#### IV. Организация воспитательной работы

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий, в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;
- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Календарный план воспитательной работы разрабатывается ежегодно, на основе планов мероприятий Учреждения и входит в структуру рабочей программы тренера-преподавателя.

Примерный календарный план воспитательной работы в спортивной школе представлен в таблице 6.

Таблица 6

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и	Тематические беседы, направленные на формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

	склонностей.		
1.2.	Организационно-методическая работа	- помощь в организации и проведении мероприятий, повышающих имидж учреждения и избранного вида спорта (мероприятия для дошкольников, участие в Днях открытых дверей, показательных выступлениях и т.д.)	По отдельным планам мероприятий спортивной школы
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Организация и проведение походов выходного дня	- ледовый переход по Байкалу - поход по КБЖД - походы по Олхинскому плато	переходный период
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранами боевых действий с обучающимися. Проведение занятий: «В дружбе народов - единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции «Пламя гордости за Победу»	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - формирование чувства гордости за свое образовательное учреждение, избранный вид спорта, представление его на мероприятиях различного уровня. Показательные выступления на соревнованиях других видов спорта.	В течение года
5.	<b>Правовое воспитание</b>		
5.1.	Организация и проведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений	Оформление стенда «Закон один для всех». Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде. Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска.	Декабрь



		Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).	В течение года
6.	<b>Трудовое воспитание</b>		
6.1	Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству	Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории	В течение года
5.	<b>Организация работы с родителями обучающихся</b>		
5.1	Сотрудничества с родителями в период всех этапов подготовки спортсмена.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение родительских собраний в тренировочных группах;</li> <li>- создать группы с родителями и обучающимися по организации обратной связи в мессенджерах, сети Интернет;</li> <li>- проведение совместных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- организация присутствия родителей на соревнованиях.</li> </ul>	В течение года

## **V. Организация антидопинговой работы.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования запрещенных в спорте веществ и методов.

План антидопинговых мероприятий включает в себя теоретические аспекты, проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у учащихся.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится обучение среди обучающихся о недопустимости применения средств, которая реализуется согласно программы по антидопингу (Приложение № 1).

Обучение проводится тренером-преподавателем (возможно проведение обучения инструктором-методистом). Успешным прохождением программы является сдача итогового тестирования после каждого курса теоретических занятий, а также ежегодного получения сертификата об успешном

прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг» на платформе РУСАДА.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу представлен в таблице 7.

Таблица 7

### Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
1.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	методист, мед. работник
2.	Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации	Январь	методист, мед. работник
3.	Прохождение тренерами образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Март	тренеры-преподаватели
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	В течение года	тренеры - преподаватели
5.	Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) тематических бесед	Ноябрь	тренеры - преподаватели
6.	Участие в образовательных семинарах	В течение года	тренеры - преподаватели
7.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	руководитель

## VI. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая лиц, проходящих спортивную подготовку, к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Учащиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими гимнастками, помогать гимнасткам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Девочки должны принимать участие в судействе в

детско-юношеских спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

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

Восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. В подготовительном периоде гимнастики выполняют наибольший объем тренировочных нагрузок, которые приходится на этапы общей и специальной физической подготовки. В целях повышения спортивной работоспособности и оптимизации тренировочного процесса необходимо комплексное использование восстановительных средств, которые позволят стимулировать восстановительные процессы, обеспечат улучшение функционального состояния, усилят возможности организма гимнасток переносить большие тренировочные и эмоциональные нагрузки с учетом их занятий в спортивной школе. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (ОДА) и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Восстановительно-реабилитационные занятия.

*Педагогические средства восстановления:*

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Рациональное построение 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 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.

*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. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.

7. Электросветотерапия - динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Таблица 8

### Примерное распределение восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Группы на этапах спортивной подготовки	
		УТЭ-1,2	УТЭ-3,4,5
1	Рациональный режим дня	+	+
2	Рациональный режим питания	+	+
3	Упражнения на релаксацию	+	+
4	Упражнения на восстановление дыхания	+	+
5	Гидропроцедуры:		+
	- обтирание;		
	- души;		
	- ванны;		
	- бассейн;		

	- баня.		
6	Специальное питание		
7	Витаминоизация	+	+
8	Умеренное ультрафиолетовое облучение	+	+
9	Массаж		+
10	Психорегулирующая тренировка		+

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

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

При разнообразных восстановительных комплексах следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменок, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Медицинский (врачебный) контроль осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н Медицинский контроль УМО осуществляется спортивными врачами областного врачебно - физкультурного диспансера по договору.

Два раза в год все лица, проходящие спортивную подготовку, проходят углубленное медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма лиц, проходящих

спортивную подготовку, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния лиц, проходящих спортивную подготовку, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Таблица 9

**План применения медико-биологических, медицинских и восстановительных средств и мероприятий.**

№ п\п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Педагогические и психологические средства восстановления	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Гигиенические средства восстановления	В течение всего периода спортивной подготовки
3	Физиотерапевтические методы	В течение всего периода подготовки с учетом физического состояния учащегося и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Фармакологические средства	На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства по назначению врача и под контролем врачебного персонала. Согласно календаря спортивных мероприятий.
5	Медицинское обследование (участковый педиатр)	При поступлении в спортивную школу и далее раз в год
6	Углубленное медицинское обследование (врач по спортивной медицине)	Один раз в год, если более не требуется по медицинским показателям и условиям проведения соревнований.

### VIII. Система контроля

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

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с этапа спортивной специализации;

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

Для контроля освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающихся, рекомендуется использовать виды контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.

**Этапный контроль** позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки (оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале и в конце учебного года.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Оперативный контроль** предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

**Самоконтроль** также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольно-переводные нормативы проходят в форме промежуточной и итоговой аттестации спортсменов. Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в мае - сентябре.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом возраста, пола, а также особенностей вида спорта «художественная гимнастика» представлены в таблицах 10-11.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым

	и левой ноги		бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой,	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет

	<p>горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.</p>	<p>натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
2.10.	Техническое мастерство	<p>Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

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

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

	обратно		вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные 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 звеньев 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.

## **Методические указания по организации тестирования.**

**Комплексы контрольных упражнений** для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Тренер или комиссия по приему контрольно-переводных нормативов должны методически правильно организовать тестовые испытания, не допустить травматизма, объективно оценить полученные результаты.

Для проведения тестирования необходимо заранее подготовить место, где оно будет проводиться с учетом мер безопасности и соблюдения санитарно-гигиенических норм.

В ходе проведения тестирования организатор внимательно следит за состоянием здоровья спортсменов, не допуская переутомления и ухудшения здоровья обучающихся.

## **Методика проведения тестирования физической подготовленности**

### **Комплекс упражнений для оценки хореографической подготовки спортсменок**

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

#### **Экзерсис у опоры (лицом к опоре только НП-2)**

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус – залог устойчивости (апломб)).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
6. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу).
10. Пассе пар тэр.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).

12. Изучение пазсе из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

#### Экзерсис у опоры (бокoм к опoре со 2 полугодия НП-2)

1. Изучение препаpасьoн (oткрывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
4. Батман тандю жэтэ в 1 позицию.
5. Рон дэ жамб пар тэр (ан де ор и ан дедан).
6. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).
7. Гран батман тандю жэтэ.
8. Изучение батман фpаппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

#### Экзерсис на середине

1. Изучение позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жэтэ из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).
5. Батман ролевэ лян.
6. Гран батман тандю жэтэ.
7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор дэ бра.

#### Танцевальные шаги

1. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
2. Шаг галопа.
3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ).
5. Бег на полупальцах.

#### Повороты

1. Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).
2. Скpестный поворот (сутеню) - 360°.
3. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).

#### Растяжки

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).



## **Комплекс упражнений для оценки акробатической подготовки спортсменов**

В начальной подготовке акробатика используется как средство физической и общей двигательной подготовки. Полуакробатические упражнения обогащают выразительную пластику комбинаций.

Акробатические упражнения развивают гибкость, силу, ловкость, быстроту, точность движений, ориентировку в пространстве, тонкое чувство равновесия и способствуют воспитанию смелости и решительности.

Полуакробатические упражнения обогащают выразительную пластику комбинаций и вносят элемент риска в упражнениях с предметами, подчеркивая спортивную направленность художественной гимнастики.

К основным полуакробатическим упражнениям относят перекаты, являющиеся составной частью кувырка.

Перекат - движение из исходного положения группировки, сидя с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову:

- назад - вперед на спине в группировке (носки оттянуты, руки обхватывают колени);
- в стороны из упора присев или стоя на коленях, лежа на животе;
- в стороны из упора левая нога в сторону, правая на колене, перекат боковой с максимальным разведением обеих прямых ног в стороны; прийти на прямую правую ногу, с опорой на левую, руки в стороны.

Варианты из различных исходных положений оговариваются.

Кувырок вперед - Исходное положение: упор присев, сгибая руки и, наклоня голову влево или вправо, оттолкнувшись ногами, перевернуться через плечо, с перекатом на лопатки, поясницу, таз и прийти в группировку.

Кувырок назад - Исходное положение: группировка. Перекатом через любое плечо прийти в сед на пятки, руки в стороны; в полушпагат; в равновесие на колено правой, левая прямая вытянута назад - вверх.

Полушпагат - Сед на пятке согнутой вперед правой ноги, другая вытянута прямая сзади, туловище вертикально, руки в стороны (то же с другой ноги, смена ног отрабатывается).

Варианты:

- перекаты в сторону с вытянутыми руками и туловищем вперед;
- сидя в полушпагате, согнуть заднюю ногу в кольцо (позиции рук оговариваются).

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами, руки в стороны, туловище вертикально.

Мост - дугообразное, прогнутое положение спины к опоре (полу) с опорой руками и ногами.

Техника исполнения на II этапе начальной подготовки. Опускание в мост из положения стоя на чуть разведенных ногах. Для этого необходимо полусгибая ноги, подать бедра вперед и прогибаясь, принять позу моста. Подъем производить толчком рук от опоры и выпрямлением ног.

Кроме того, гимнастки осваивают переворот боком «колесо», с последовательной опорой рука - рука, нога - нога влево и вправо, чередуя элемент с замахом ноги или шагами. Уже к концу I первого года начальной подготовки гимнастки должны выполнять этот элемент со скакалкой без перехватов, не меняя темпа всей композиции.

### **Оценка двигательной асимметрии и композиционно исполнительской (интегральной) подготовки спортсменок**

Учет особенностей двигательной асимметрии предполагает определение величины ее проявления на верхних и нижних конечностях с помощью так называемого коэффициента асимметрии ( $A_s$ ), где:

Рпр. – результат выполнения контрольного упражнения правой конечностью или в ведущую («удобную») сторону,

Рлев. – результат выполнения контрольного упражнения левой конечностью или в неведущую сторону.

Коэффициент асимметрии в пределах 6-10% считается допустимой величиной, не влияющей на успешное освоение двигательных действий.

У гимнасток одним из критериев самоконтроля за уровнем асимметричного освоения упражнений должно быть отсутствие субъективного ощущения «неудобства» при выполнении в правую и левую стороны.

В серию контрольных упражнений без предмета, позволяющих судить о степени двусторонности освоения движения, входят:

- 1) равновесие на одной ноге;
- 2) одноименный поворот на 360°;
- 3) прыжок толчком двумя, ноги врозь;
- 4) наклоны;
- 5) подскоки;
- 6) прыжки со сменой ног (прямых и согнутых);
- 7) прыжки касаясь;
- 8) закрытый и открытый прыжки;
- 9) прыжок выпрямившись с поворотом на 45°.

В подготовительной части занятия (разминка с предметами и без них) гимнасткам рекомендуется выполнять элементы попеременно в правую и

левую стороны с преимущественным повторением в неведущую сторону (на каждые 4 повторения элемента ведущей рукой 5-6 повторений неведущей).

В основной части занятия в процессе совершенствования следует повторять их попеременно в обе стороны.

Выполнение упражнений в направлении, противоположном основному (по программе), способствует не только разностороннему освоению движений, но и выполнению качества их исполнения в основном их направлении.

Количество повторений упражнений в обе стороны (в одной серии): в ведущую сторону – 4-5 раз; в неведущую сторону – 2 раза.

## **IX. Рабочая программа**

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа – нормативный документ, обязательный для выполнения и определяющий цели образовательной деятельности, содержание преподавания спортивных дисциплин, формы, методы и критерии оценки уровня усвоения материала на основе примерных программ для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ. Рабочая программа является обязательной для дополнительной общеразвивающей программы и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки исходя из понятий «Образовательная программа» (ФЗ № 273, гл.1 ст. 2 п. 9) «Образовательная программа спортивной подготовки» (ФЗ № 127 ст.12 п.1 ч.4).

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году подготовки и должна быть рассчитана на период с 1 сентября по 31 августа (52 недели).

При составлении рабочей программы должны учитываться следующие факторы:

- целевые ориентиры деятельности образовательного учреждения;
- образовательные потребности;
- возможности тренера-преподавателя;
- состояние здоровья обучающихся;
- уровень способностей обучающихся;
- состояние материально-технического обеспечения образовательного процесса.

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

## **9.1. Виды тренировочной деятельности**

### **9.1.1. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие спортсменов, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.

4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой.

5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания.

6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

### **9.1.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

**Основными средствами СФП** являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч
  - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Разминка;
2. На гибкость;
3. На быстроту;
4. На прыгучесть;
5. На координацию;
6. На равновесие;
7. На силу;
8. На выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП, важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Дошкольный и младший школьный возраст	5-10лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11-14лет	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	15 лет и старше	Сила и выносливость

### **Специально-двигательная подготовка**

**Специально-двигательная подготовка** – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

**1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность** – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения.

**2. Координация** (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.

**3. Распределение внимания на движение тела и предмета**, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами.

**4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект(предмет).**

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

### **Функциональная подготовка**

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- бег, кросс, плавание;

- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

### 9.1.3 Техническая подготовка

#### - без предмета

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на локтях вперед и назад</li> <li>5. Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в кольцо, «чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух, казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя</li> </ul> </li> <li>6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов</li> <li>7. Контроль техники исполнения элементов</li> </ul>
III год занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Повороты: <ul style="list-style-type: none"> <li>- одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо</li> <li>- разноименный на 360 градусов, нога на пассе</li> <li>- спиральный на двух ногах на 180 градусов</li> <li>- поворот в казаке</li> </ul> </li> <li>2. Равновесия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- переднее, боковое, заднее горизонтальное</li> <li>- боковое и переднее с помощью</li> <li>- боковое с отклонением</li> <li>- в кольцо</li> <li>- «планше»</li> </ul> </li> <li>3. Волны: <ul style="list-style-type: none"> <li>- у опоры (целостная, боковая)</li> <li>- целостная вперед</li> <li>- волна с круговым движением корпуса</li> </ul> </li> <li>4. Наклоны и гибкость: <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост в натяжку</li> <li>- шпагаты на провисание</li> <li>- лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре</li> <li>- вращение в натяжке</li> </ul> </li> <li>5. Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменных ног</li> </ul> </li> <li>6. Комбинации из различных элементов тела – 6 часов</li> <li>7. Контроль техники исполнения элементов</li> </ul>
<b>Тренировочный этап подготовки</b>	
I год занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- кабриоль</li> <li>- казачок, казачок с поворотом</li> <li>- подбивной, касаясь</li> <li>- касаясь в кольцо, касаясь со сменных ног</li> <li>- касаясь прогнувшись</li> <li>- касаясь с поворотом</li> <li>- касаясь прогнувшись с поворотом</li> <li>- шагом</li> <li>- тройной прыжок шагом</li> <li>- шагом в кольцо</li> <li>- шагом прогнувшись</li> <li>- шагом с поворотом</li> <li>- шагом прогнувшись с поворотом</li> </ul> </li> <li>Равновесия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в кольцо</li> <li>- в кольцо без помощи</li> <li>- в натяжку</li> <li>- «планше»</li> <li>- заднее</li> <li>- боковое с отклонением</li> </ul> </li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «качели»</li> <li>- подъем волной</li> </ul> <b>Повороты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- арабеск</li> <li>- аттитюд</li> <li>- в кольцо</li> <li>- кольцо без помощи</li> <li>- в затяжку</li> <li>- «планше»</li> <li>- шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360</li> <li>- в пассе на 720 градусов</li> <li>- фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку)</li> </ul> <b>Гибкость:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост в затяжку</li> <li>- стойка на локтях</li> <li>- переводы ног в различных направлениях</li> <li>- перевороты различных форм</li> <li>- шпагаты на провисание</li> </ul>	
II год занятий	III год занятий	
Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий, комбинаций из различных элементов тела		
2. Элементы с повышенной сложностью, максимально 1 балл	Разучивание	закрепление
3. Комбинации из различных элементов	Разучивание	закрепление

**- с предметом**

<b>Этап начальной подготовки</b>	
I год занятий	<b>Скакалка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качания и махи (одной и двумя руками)</li> <li>- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)</li> <li>- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)</li> <li>- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками)</li> <li>- броски (сложить вдвое, втрое)</li> <li>- закручивание и раскручивание</li> <li>- прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу)</li> <li>- бег, вращая вперед, назад</li> <li>- эшапе</li> <li>- прыжки вперед в двое сложенную скакалку</li> <li>- мельница</li> </ul> <b>Обруч</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные хваты</li> <li>- передачи</li> <li>- вращения в лицевой плоскости</li> <li>- вращения на шее, на талии</li> <li>- прыжки в обруч вперед и назад</li> <li>- вертушка на полу</li> <li>- вертушка вокруг кисти</li> <li>- кат по полу</li> </ul>
II год занятий	<b>Скакалка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях</li> <li>- восьмерка вперед и назад</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца)</li> <li>- вертикальная мельница хватом за середину</li> <li>- двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости</li> <li>- прыжки скрестно вперед и назад</li> <li>- прыжки в полном седе</li> <li>- прыжки с двойным вращением</li> <li>- козлики с поворотом</li> <li>- широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом</li> </ul> <p><b>Мяч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание мяча</li> <li>- передача мяча из рук в руку</li> <li>- обволакивания двумя руками</li> </ul> <p>1.- отбивы многократные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивы со сменой ритма</li> <li>- отбивы разными частями тела</li> <li>- выкруты и восьмерки</li> <li>- перекаты по двум рукам</li> <li>- перекат по спине</li> <li>- нестабильный баланс на шее</li> <li>- бросок, отбив-ловля одной рукой</li> <li>- бросок, присед-ловля одной рукой</li> <li>- отбив, кувырок-ловля</li> <li>- маленькие броски</li> </ul> <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивы друг другу</li> <li>- переброски</li> <li>- чередование отбивов и перекатов</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <p>1.- разнообразные хваты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи и передачи (перед и за телом)</li> <li>- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях</li> <li>- вертушки вокруг кисти</li> <li>- вертушки без помощи</li> <li>- вертушки с передачей</li> <li>- прыжки в обруч</li> <li>- широкие прыжки в обруч</li> <li>- большие перекаты по телу и полу</li> <li>- бросок и ловля двумя руками</li> <li>- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге)</li> </ul> <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты друг другу</li> <li>- перекаты друг другу двух обручей</li> </ul>
<p>III год занятий</p>	<p><b>Скакалка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>передачи вокруг различных частей тела</li> <li>- бросок с восьмерки и ловля двумя руками</li> <li>- бросок в лицевой плоскости - бросок за середину</li> <li>- бросок за один конец</li> <li>- мельницы: вертикальная и в лицевой плоскости</li> <li>- бег, вращая скакалку вперед и назад</li> <li>- прыжки скрестно вперед и назад</li> <li>- галопы с проходом в скакалку</li> <li>- серии мелких прыжков</li> <li>- большие прыжки в скакалку: казачок, касаясь, касаясь в кольцо, шагом</li> <li>- двойное эшапе</li> </ul> <p><b>Мяч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты по разным частям тела</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обволакивания</li> <li>- броски без помощи</li> <li>- броски из-за спины</li> <li>- броски из-под руки</li> <li>- броски из-под ноги</li> <li>- бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля</li> <li>- нестабильный баланс</li> <li>- отбивы без помощи</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты обруча по отдельным частям тела</li> <li>- перекаты по полу</li> <li>- вращения в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях</li> <li>- вращение без помощи рук</li> <li>- прыжки в обруч вперед и назад</li> <li>- козлики с поворотом</li> <li>- бросок и ловля одной рукой в боковой и в лицевой плоскости</li> <li>- бросок обруча горизонтальной плоскости</li> <li>- бросок обруча вокруг диаметра</li> <li>- бросок и ловля без помощи</li> <li>- обратный кат по полу</li> <li>- вертушки с передачей и без помощи</li> <li>- трудности тела с работой обруча</li> </ul> <p>2. Движения с партнером</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переброски</li> <li>- перекаты по полу</li> <li>- броски в разных плоскостях</li> </ul>
<p><b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b></p>	

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- каскад</li> <li>- поточные</li> <li>- DER (броски с вращение тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>2. Движения с партнером</p> <p><b>Лента</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спираль</li> <li>- змейка вертикальная и горизонтальная</li> <li>- широкие круги в боковой и в лицевой плоскости</li> <li>- проходы над лентой и в ленту</li> <li>- броски</li> <li>- DER (бросок с вращательными движениями)</li> </ul>
<p>II год занятий</p>	<p><b>Скакалка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> <li>- проходы в скакалку во время трудности тела</li> <li>- серия двойных прыжков</li> <li>- козлики с поворотом</li> <li>- вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях</li> </ul> </li> <li>2. Большие броски</li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков</li> <li>4. DER</li> <li>5. Элементы мастерства</li> <li>6. Эшапе во всех плоскостях</li> </ol>

**Обруч**

1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках
  - перекат по телу во время полета трудности прыжка
  - вертушки, перекаты и вращения во время трудности
2. Большие броски
3. Различные способы ловли после больших бросков
4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком
5. DER
6. Элементы мастерства

**Мяч**

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках
2. Перекаты:
  - по разным частям тела
  - по ногам
  - по телу, лежа на полу
  - восьмерки и выкруты
  - отбивы
  - нестабильный баланс
  - броски и ловля на прыжках
3. Движения с партнером
4. DER
5. Элементы мастерства

**Булавы**

- покачивания во всех плоскостях
  - средние круги во всех плоскостях
1. Мельницы на различных плоскостях
    - ассиметричная работа булав
    - улита, обратная улита
    - перекаты булав по рукам, по телу
    - обволакивания булав
    - маленькие броски различными способами
    - одной булавой и двух
    - броски без помощи
    - броски под ногой
    - ассиметричные броски
    - каскад
    - поточные
    - DER (броски с вращение тела)
    - элементы мастерства

**Различные способы ловли:**

- ловля без зрительного
  - ловля без помощи рук
  - ловля под ногой
  - с немедленным выбросом
2. Движения с партнером

**Лента**

1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках
  - восьмерки
  - перекаты, обволакивания, отбивы палочки
  - широкие и средние круги
  - проходы над лентой
  - бросок бумерангом во время поворота
  - спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела
  - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности
  - работа без помощи
2. Большие броски

	<p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p>
<p>III год занятий</p>	<p><b>Скакалка</b></p> <p>1. Работа предметом на трудности тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения</li> <li>- восьмерки</li> <li>- эшапе</li> <li>- проходы</li> </ul> <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- ногой</li> <li>- ногой во время прыжка</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость</li> <li>- ловля без зрительного контроля</li> <li>- ловля за спиной</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- смешанная ловля (кисть-стоя)</li> </ul> <p>4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно</p> <p>5. DER</p> <p>6. Элементы мастерства</p> <p><b>Обруч</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения с помощью и без помощи</li> <li>- вертушки</li> <li>- передачи</li> <li>- перекаты</li> <li>- отбивы</li> <li>- проходы</li> </ul> <p>2. Большие броски и отбивы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- ногой</li> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость</li> <li>- ловля за спиной, без зрительного контроля</li> <li>- ловля на разные части тела</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p> <p><b>Мяч</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты</li> <li>- выкруты</li> <li>- обволакивания</li> <li>- отбивы</li> </ul> <p>2. Большие броски</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- без помощи</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков: <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной рукой</li> <li>- за спиной без зрительного контроля</li> <li>- без помощи рук</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> </li> <li>4. Движения с партнером</li> <li><b>Булавы</b></li> <li>1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> <li>- средние и широкие круги в различных плоскостях</li> <li>- ассимитричная работа</li> <li>- мельницы во всех плоскостях</li> <li>- перекаты по рукам по телу</li> <li>- обволакивания</li> <li>- постукивания</li> <li>- маленькие броски</li> <li>- улиты</li> </ul> </li> <li>2. Большие броски <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной булавой</li> <li>- двумя булавами</li> <li>- без помощи</li> <li>- под одной ногой</li> <li>- ассимитричные броски</li> <li>- каскад</li> <li>- поточные</li> </ul> </li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков: <ul style="list-style-type: none"> <li>- без зрительного контроля</li> <li>- без помощи рук</li> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> </ul> </li> <li>4. DER</li> <li>5. Элементы мастерства</li> <li>6. Движения с партнером</li> <li><b>Лента</b></li> <li>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> <li>- спирали</li> <li>- змейки</li> <li>- широкие и средние круги</li> <li>- проходы над лентой и в ленту</li> <li>- восьмерки</li> <li>- перекаты</li> <li>- обволакивания</li> <li>- отбивы палочки</li> </ul> </li> <li>2. Большие броски: <ul style="list-style-type: none"> <li>- за палку</li> <li>- за ленту</li> <li>- без зрительного</li> <li>- без помощи</li> <li>- бумерангом</li> </ul> </li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного контроля</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> </li> <li>4. DER</li> <li>5. Элементы мастерства</li> <li>6. Движения с партнером</li> </ul>
IV год	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с



занятий	предметами 1. DER
V год занятий	2. Элементы мастерства

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

#### **- хореографическая подготовка**

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить;

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя тренировку с элементов четырех танцевальных систем: классический; народно-характерный; историко-бытовой; современной. Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который так же связан с различными возрастными рамками.

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

III год занятий	<p>- воспитание музыкальности и выразительности</p> <p>- совершенствование ранее изученных элементов классического экзерсиса</p> <p>- изучение новых движений классического экзерсиса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ROND DE JAMBE PAR TERRE на 45 градусов;</li> <li>• BATTEMENTFONDU на90градусов;</li> <li>• DOUBLEBATTEMENTFRAPPÉ из 5 позиции по всем направлениям, пti BATTEMENT;</li> <li>• адажио;</li> </ul> <p>Танцевальные комбинации на материале белорусского и украинского танца.</p> <p>- контрольный урок.</p>
<b>Тренировочный этап подготовки</b>	
I год занятий	<p>Изучение:</p> <p>- Rond de jambe en l'air</p> <p>- Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.</p> <p>- Упражнения на растягивание у станка.</p> <p>- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.</p> <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <p>1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.</p> <p>2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.</p> <p>3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.</p> <p>4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».</p> <p>5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.</p> <p>6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.</p> <p>Классический экзерсис у опоры и на середине зала.</p> <p>Контрольный урок.</p>
II год занятий	<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.</p> <p>Народный станок:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания;</li> <li>2. Упражнения на развитие подвижности стопы;</li> <li>3. Маленькие броски ногой;</li> <li>4. Круг ногой;</li> <li>5. «Каблучное упражнение»;</li> <li>6. Упражнения с ненапряженной стопой;</li> <li>7. Низкие и высокие развороты бедра;</li> <li>8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка";</li> <li>9. Дробные выстукивания;</li> <li>10. Мягкое «вынимание» ноги;</li> <li>11. Упражнения на технику исполнения;</li> <li>12. Большие броски ногой;</li> <li>13. Наклоны туловища, «растяжки».</li> </ol> <p>3.Контрольный урок</p>
III год занятий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Классический экзерсис</li> <li>2.Народно-сценический танец</li> <li>3.Упражнене для показательных выступлений в народном стиле</li> <li>4.Контрольный урок</li> </ol>
IV год занятий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Классический экзерсис у станка и на середине зала</li> <li>2.Народно-сценический танец</li> <li>3. Современная хореография</li> </ol>

V год занятий	4.Упражнене для показательных выступлений 5.Упражнения на вращения 6.Контрольный урок
------------------	---

#### **- музыкально-двигательная подготовка**

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

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:  
- специальные теоретические занятия;

- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;

- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;  
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;

- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

#### **- композиционно-исполнительская подготовка**

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

### **9.1.4 Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в художественной гимнастике заключается в

том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

В художественной гимнастике выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая - соответственно видам соревнований.

Содержание *индивидуальной тактики* составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним возрастным, выразительным/ техническим, физическим и др.).

2. Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

3. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

4. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.

5. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

6. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание *командной тактики* составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно 1-я стабильная и надежная гимнастка, 2-я - самая слабая, последняя - самая сильная.

2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.

3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета.

4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.

5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Содержание *групповой тактики* составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приемы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.

3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

4. Рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.

6. Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.

7. Внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки: физической, технической, психологической и др.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино - и видеопросмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Практическое обучение тактическим приемам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок, модельных тренировок и на соревнованиях.

#### **9.1.5. Психологическая подготовка**

Художественная гимнастика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным

переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена.

Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;

- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение;

- высокий уровень координационных способностей;

- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку;

- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм;

- морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям;

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;

- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность;

- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- мобилизующие, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят: словесные средства (самоприказы, убеждения); психорегулирующие упражнения («психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию); физиологические воздействия (возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж).

### Средства и методы психологической подготовки гимнасток

По цели применения	По содержанию	По сфере воздействия	По времени применения	По характеру применения
- мобилизующие  - корригирующие или поправляющие  - релаксирующие или расслабляющие	психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные)  преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные)  преимущественно психофизиологическое (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные)	средства, направленные на коррекцию перцептивнопсихомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями)  средства воздействия на интеллектуальную сферу  средства воздействия на волевую сферу  средства воздействия на эмоциональную сферу  средства воздействия на нравственную сферу	Предупреждающие  предсоревновательные соревновательные  постсоревновательные	саморегуляцию или аутовоздействия  гетерорегуляцию или воздействия других: тренера, психолога, врача, массажиста.

- **корригирующие** (поправляющие), которые относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием рационализация, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда



спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.);

- **релаксирующие** (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

По **содержанию** средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;

- преимущественно психологические, это средства, применяемые в работе с гимнастками психологом: суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные; - преимущественно психофизиологические, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она б6 психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По **сфере воздействия** средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

По **времени применения** эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;

- предсоревновательные;

- соревновательные;

- постсоревновательные.

По **характеру применения** их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия)
- гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям).

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

**Психологическая подготовка к соревнованиям** начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и должна решать задачи идеомоторной тренировки.

В психологической подготовке выделяют:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную и пост-соревновательную).

**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 способности 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 значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в 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.

А.Ц. Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жаждой спортивной борьбы.

2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизирующем спортсмена.

3. Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступить, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы; адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);

- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»);
- воздействие тренера: словесное и тактильное;
- стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Очевидно, что приемы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьезном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

**Послесоревновательная психологическая подготовка** имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения; - постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка гимнасток в годовом цикле тренировок может выглядеть следующим образом.

## План-схема психологической подготовки гимнасток

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	то же
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: <ul style="list-style-type: none"> <li>• изменение мыслей по желанию</li> <li>• подчинение самоприказу</li> <li>• успокаивающая и активизирующая разминка</li> <li>• дыхательные упражнения</li> <li>• идеомоторная тренировка</li> <li>• психорегулирующая тренировка</li> <li>• успокаивающий и активизирующий самомассаж</li> </ul>	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально – подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать

		задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервнопсихических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.

### 9.1.6. Теоретическая подготовка.

Цель и основное содержание теоретической подготовки определяется необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний

для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

#### *Этап начальной подготовки.*

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам вида спорта «художественная гимнастика» и другим разделам теоретической подготовки.

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

#### *Перечень тематических разделов*

- Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
- Инструктаж по технике безопасности.
- Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.
- Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.
- Режим дня и питание обучающихся.
- История возникновения вида спорта и его развитие.
- Обучение по антидопинговой программе.
- Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
- Закаливание организма.

#### *Учебно-тренировочный этап.*

Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методике тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к виду спорта «художественная гимнастика».

Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным гимнасткам. Перечень тематических разделов и объемы программного материала предусматривают наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с художественной гимнастикой, но и мировоззренческих знаний:

- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
- Инструктаж по технике безопасности.
- Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.
- Психологическая подготовка.
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.
- Правила вида спорта.
- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
- История возникновения олимпийского движения.
- Обучение по антидопинговой программе.
- Режим дня и питание обучающихся.
- Физиологические основы физической культуры.

## **9.2. Учебно-тематический план.**

Календарно-тематическое планирование – это раздел рабочей программы, включающий дифференцированный материал, соответствующий учебному плану и графику годовой деятельности Учреждения. В учебно-тематическом планировании тренера-преподавателя отражены темы тренировочных занятий, последовательность их изучения, используемые организационные форма и количество часов.

Знание теоретических основ планирования, управления тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера – преподавателя обязательным. Тренер-преподаватель, опираясь на требования Программы ежегодно составляет учебно-тематическое планирование отдельно на каждую группу.

Примерный учебно-тематический план приведен в таблице 12.



Этап спортивной подготовки	Темы всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>начальной подготовки</b>	<b>по общефизической подготовке</b>	<b>7620/9960</b>		
	Упражнения для воспитания координационных способностей	1000/1600	сентябрь- август	Элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.
	Упражнения на развитие гибкости	1620/2660	сентябрь- август	упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч
	Упражнение на развитие силы	1000/1300	сентябрь- август	упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы
	Упражнения на развитие быстроты и ловкости	1000/1200	сентябрь- август	игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
	Упражнения на развитие выносливости	1000/1000	сентябрь- август	Бег с равномерной и переменной скорости на средние и длинные дистанции, ходьба, спортивные игры на время
	Упражнение на развитие прыгучести	1000/1000	сентябрь- август	упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости
	Упражнения на развитие равновесия	1000/1200	сентябрь- август	сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре

	<b>по специальной физической подготовке</b>	<b>3720/5040</b>		
	Упражнения для развития ловкости, гибкости, силы, быстроты движений, прыгучести, равновесия	1500/2500	сентябрь-август	Общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление; бег, кросс, плавание; комплексы эробики; танцы любой стилистики; прыжковые серии, как без предмета, так и с предметами, прыжки со скакалкой;
	Специально-двигательная подготовка	1220/1500	сентябрь-август	<p>Проприцептивная - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения</p> <p>Координация (согласование) движений тела и предмета – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.</p> <p>Распределение внимания на движение тела и предмета – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами.</p> <p>Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.</p>
	Функциональная подготовка	1000/1040	сентябрь-август	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, кросс, плавание;</li> <li>- 15-20 минутные комплексы аэробики;</li> <li>- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;</li> <li>- прыжковые серии, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;</li> <li>- сдвоенные соревновательные комбинации;</li> <li>- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.</li> </ul>

<b>по технической подготовке</b>	<b>5640/7560</b>		
Беспредметная	2200/2560	сентябрь-август	Освоение техники упражнений без предмета - Пружинные движения, Расслабления, волны, взмахи, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, мосты, шпагаты, упоры, стойки, перекаты, кувырки, перевороты, седы, упоры
Предметная	1390/2000	сентябрь-август	Освоение техники упражнений с предметами – броски и переброски, отбивы, ловли, передачи, перекаты, вращения, вертушки, обкрутки, фигурные движения,
Хореографическая	950/1500	сентябрь-август	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
Музыкальнодвигательная	850/1000	сентябрь-август	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности, специальные упражнения на согласование движений с музыкой
Композиционноисполнительская	250/500	сентябрь-август	Составление и отработка соревновательных программ
<b>по тактической, теоретической и психологической подготовке</b>	<b>540/720</b>		
<b>Тактическая</b>			
Тактика Индивидуальная	30/40	сентябрь-июнь	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
Тактика Групповая	30/40	сентябрь-июнь	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
Тактика Командная	30/40	сентябрь-июнь	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
<b>Теоретическая</b>			

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/40	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Инструктаж по технике безопасности	30/40	январь-март	Вводный инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	30/40	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/40	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	30/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
История возникновения вида спорта и его развитие	30/40	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Обучение по антидопинговой программе тема 1,2	30/40	сентябрь	Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта. Определение допинга.
Обучение по антидопинговой программе тема 3	30/40	октябрь	Антидопинговые правила. Запрещенный список
Физическая культура –	30/40	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической

важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	30/40	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Обучение по антидопинговой программе тема 4	30/40	ноябрь	Запрещенный список
Закаливание организма.	30/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Обучение по антидопинговой программе тема 5	30/40	декабрь	Допинг-контроль. Итоговое тестирование.
<b>Психологическая</b>			
Базовая психологическая подготовка	30/40	сентябрь-апрель	Развивается на протяжении всего тренировочного процесса с помощью физической, тактической, технической подготовки. Проведение мероприятий по плану воспитательной работы, тренингов на сплочение коллектива, анкетирование по выявлению лидерских качеств.

	Специальная психологическая подготовка	30/40	сентябрь-май	Участие и проведение соревнований, организация чер-лидерства, изучение приемов эмоциональной поддержки команды между своими игроками.
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
	<b>по общей и специальной физической подготовке</b>	<b>11400/13200/17160</b>		
	Совершенствование координационных способностей	2900/3500/4600	сентябрь-май	Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Проведение упражнений одновременно воздействующих на вестибулярный, двигательный и зрительный анализаторы. Проводится в подготовительной или в начале основной части занятия.
	Совершенствование гибкости	3000/3500/4600	сентябрь-май	Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Совершенствование скоростно-силовых качеств	2700/3000/4130	сентябрь-май	Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.
Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:	2800/3300/3860	сентябрь-август	Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).
<b>по технической подготовке</b>	<b>20400/24000/30840</b>		
Без предмета	4400/4000/8840	сентябрь-август	Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела
С предметом	4000/5000/9000	сентябрь-июнь	Формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами
Хореографическая	4000/5000/7000	сентябрь-август	Экзерсиз у опоры, растяжки, Экзерсис на середине, прыжки, туры, повороты, танцевальные вариации
Музыкальнодвигательная	4000/5000/3000	сентябрь-август	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности, специальные упражнения на согласование движений с музыкой
Композиционноисполнительская	4000/5000/3000	сентябрь-август	Составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их

				исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма.
	<b>по теоретической, тактической, психологической подготовке</b>	<b>720/1320/1560</b>		
	<b>Теоретическая</b>			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	40/70/80	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Инструктаж по технике безопасности	40/90/100	январь-март	Вводный инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом, во время и по окончанию занятий.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	40/70/80	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	40/70/80	апрель-сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	40/70/80	май-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	40/70/80	май - декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Роль и место физической культуры в формировании	40/70/80	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в



личностных качеств			формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	40/70/80	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Обучение по антидопинговой программе тема 3,4	40/70/80	октябрь	Антидопинговые правила и документы. Допинг контроль.
Режим дня и питание обучающихся	40/70/80	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Обучение по антидопинговой программе тема 5	40/70/80	ноябрь	Наказание за нарушение антидопинговых правил.
Физиологические основы физической культуры	40/70/80	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Обучение по антидопинговой программе тема 6	40/70/80	декабрь	Ответственность спортсмена. Итоговое тестирование.
<b>Тактическая</b>			
Тактика Индивидуальная	40/90/100	сентябрь-июнь	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
Тактика Групповая	40/80/100	сентябрь-июнь	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановки и отработка взаимодействия гимнасток
Тактика Командная	40/80/100	сентябрь-июнь	Формирование команды, определение задач, очередности выступления

	<b>Психологическая</b>			
	Базовая психологическая подготовка	40/70/100	сентябрь-июнь	Четко и ясно ставить цели и задачи перед обучающимися, воспитывать стремление к повышению спортивного мастерства и трудолюбия во время тренировочного процесса. Упражнения на расслабление (релаксация), игры на принятие самостоятельного решения связанного с риском, требующие преодоления чувства боязни, игры на развитие творческих способностей.
	Психологическая подготовка к соревнованиям.	40/70/100	ноябрь-май.	Использование средств управления психоэмоциональным состоянием: упражнение на снятие напряжения, настрой на выступление, формирование благоприятного психологического климата внутри группы, повышение уровня воспитанности, наличие точных и понятных правил поведения, авторитет тренера, хороший моральный климат в группе.

## **Х. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

## **ХІ. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (список необходимого оборудования и инвентаря представлен в таблице 13);
- обеспечение спортивной экипировкой (список спортивной экипировки представлен в таблице 14);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 13

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1

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

Таблица 14.

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12
2.	Булава гимнастическая	пар	на обучающегося	-	-	1	24

	(женская)						
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12

### **Кадровые условия реализации Программы:**

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), с изменениями и дополнениями от 30.08.2023.

Требования к образованию и обучению.

Тренер-преподаватель - среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы: Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

Обязательные требования: С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) обучаться не реже одного раза в пять лет. Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Трудовые действия: Планирование образовательного процесса с учетом требований ФССП и настоящей Программы.

Должен уметь разрабатывать: дополнительную общеобразовательную программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, рабочую программу по виду спорта отдельно на каждый этап и год подготовки, календарно – тематическое планирование, учебно-тематический план, планы воспитательной работы,

календарный план спортивно-массовых мероприятий. Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки.

Необходимые знания: Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в Учреждении, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; положения теории и методики физической культуры и спорта, педагогики физической культуры и спорта, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, анатомии человека, биомеханики и физиологии человека, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила вида спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; использование антидопинговых правил; требования к организации соревнований.

### **Информационно-методические условия реализации Программы**

Под информационным обеспечением тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки гимнасток. Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в спортивных школах по художественной гимнастике, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видеоматериалы (видеоролики, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Ежемесячные методические занятия, обязательно должны быть включены в план работы организации. Их тематика и содержание планируются с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по художественной гимнастике. Коллективный просмотр видеозаписей по организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Замечательные



результаты дают «Уроки мастерства» – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке гимнасток.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современной художественной гимнастике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации. В противном случае дальнейшее развитие спорта, в общем, и художественной гимнастики в частности, будет затруднительно.

Предлагаемая для использования литература и официальные сайты:

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
4. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127 «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» № 984 от 15.11.2022 г.
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» №1350 от 22.12.2022 г
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, учебное пособие, Москва, 2007
9. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике, ВФХГ, КГАФК Москва, 2001
10. Художественная гимнастика. Учебник. ВФХГ. С-П.г. Академия ФК имени Лесгафта под ред. Карпенко Л.А., Москва, 2003
11. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике, методическое пособие, Киев Олимпийская литература, 2009
12. Карпенко Л. А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989
13. Карпенко Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989
14. Плешкань А. В., Бастиан В. М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар: КрГИФК, 1988
15. Хрипкова Л. Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988
16. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М: «ФКиС», 2005

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru>
2. Официальный сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики. <http://www.vfrg.ru>
3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru>
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
5. Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс. URL: <http://www.audit-it.ru>
6. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс. URL: <http://www.dissercat.com>
7. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. <http://psysports.ru>
8. Организация физической культуры и спорта. Чикуров А.И. <http://www.magma-team.ru/chikurov-aleksandr/trener/chikurov-aleksandr>
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Электронный ресурс. <http://www.boxing-fbr.ru/index-6.htm/>
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Электронный ресурс. <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/2148/sp>
11. Травмы в художественной гимнастике. Электронный ресурс. <http://www.sportmedicine.ru/rhythmic-gymnastics.php>
12. Общие правила профилактики спортивного травматизма. Электронный ресурс. <http://www.sportmedicine.ru/genruls.php>

### Антидопинговая программа

#### Этап начальной подготовки

тема	Колво часов	срок
Вводное занятие	1	Сентябрь
Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»		
Антидопинговые правила. Запрещенный список	1	Октябрь
Запрещенный список	1	Ноябрь
Допинг-контроль. Итоговое тестирование	1	Декабрь
<b>Объем программы</b>	<b>4</b>	

#### Тема 1

##### **Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта.**

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

Формат занятия – беседа.

В рамках обсуждения темы спортсменам предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

1. Для чего нужен человеку спорт?
2. Почему именно они занимаются спортом?
3. Что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?
4. Почему им нравятся занятия спортом?
5. Что в спорте главное – победа или участие?
6. Смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
7. Кого из известных спортсменов они знают?
8. Есть ли у них кумиры в спорте?
9. Известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям?
10. Чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом?
11. Можно ли ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».

## **Тема 2**

### **Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»**

Цель занятия – дать спортсменам представления о чистоте спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»?

После полученных ответов необходимо дать определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

## **Тема 3**

### **Антидопинговые правила. Запрещенный список**

В спорте, как и везде, есть свои правила, которые нельзя нарушать. Например, вы знаете о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал. Что происходит, если кто-то нарушает правила? Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель,

и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как мы уже говорили, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют. Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен.

Если вы хотите стать спортсменом, вы должны знать не только правила избранного вида спорта, но и обязательно знать антидопинговые правила!

Итак, нарушением правил являются случаи:

1. если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

2. если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

3. если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль мы рассмотрим на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

4. если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

5. также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда мы говорим о правилах дорожного движения, мы знаем, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

1. спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);

2. спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;

3. спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

## **Тема 4**

### **Запрещенный список**

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать.

Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Запомните, что если вы решили стать спортсменом, вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства.

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях.

Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

## **Тема 5**

### **Допинг-контроль**

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг - контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре допинг-контроля. Как организуется допинг-контроль?

Кто проводит допинг-контроль? Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

Где проводится допинг-контроль? Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

Что проверяют? У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

Где проверяют анализы спортсменов? Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше? В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт.

### **Итоговое тестирование**

Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да/нет)

Можно ради победы на соревнованиях применять допинг? (да/нет)

Если спортсмен заболел, он может для лечения использовать любой препарат (да/нет)

Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да/нет)

Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да/нет)

Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да/нет)

За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да/нет)

### **Антидопинговая программа**

#### **Тренировочный этап**

тема	Колво часов	срок
Введение. Польза спорта	1	Сентябрь
Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте		
Антидопинговые правила и документы	1	Октябрь



	Допинг-контроль		
	Наказание за нарушение антидопинговых правил	1	Ноябрь
	Ответственность спортсмена. Итоговое тестирование	1	Декабрь
	<b>Объем программы</b>		<b>4</b>

## Тема 1

### Введение. Польза спорта

Давайте разберемся, что такое спорт. Можно дать много характеристик спорту. Спорт приносит известность, славу, удовлетворение от победы, награды, деньги и т.д. Но спорт это также и упорный труд, умение честно соревноваться, умение честно выигрывать и достойно проигрывать.

Каждый спортсмен, который планирует посвятить выбранному виду спорта свою жизнь, сделать успешную спортивную карьеру, должен придерживаться следующих принципов и правил:

- важна только честная победа; поражение в честной борьбе ценнее, чем победа, достигнутая обманным путем;

- в спорте победа – это не главное, главное – проявить характер, свои силы и в борьбе на равных условиях выявить сильнейшего; тот спортсмен, который умеет проигрывать, делает выводы, что ему надо больше тренироваться, соблюдать правильный режим, правильно питаться и т.д. для достижения лучшего результата.

Итак, мы выяснили, что занятия спортом положительно влияют на человека: воспитывают характер, укрепляют сил у воли, учат дисциплине и ответственности.

## Тема 2

### Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте

Допинг – это лекарства (медицинские препараты), которые спортсмены принимают для того, чтобы улучшить свои возможности и показать нечестным путем более высокий спортивный результат. Так как нечестное спортивное поведение запрещено, то использование допинга в спорте запрещено для всех спортсменов.

Кроме препаратов, которые улучшают спортивные результаты, есть препараты, которые помогают «скрыть» в организме использование других запрещенных препаратов (или помогают организму быстрее очиститься от

запрещенных в спорте препаратов). Такие препараты тоже в спорте запрещены.

Допинг в спорте запрещен по нескольким причинам.

Первая причина.

Использование допинга – это несоблюдение спортивных правил, главный принцип которых – честная борьба для определения сильнейшего в равных условиях. Если кто-то заведомо имеет преимущество перед соперниками, то определение сильнейшего лишено смысла.

Вторая причина.

Использование допинга наносит серьезный вред здоровью. Если здоровый спортсмен для повышения своих спортивных результатов принимает медицинские препараты, которые используют больные люди для лечения, то у таких спортсменов могут развиваться серьезные заболевания, что может привести даже к инвалидности или смерти.

Третья причина.

Нечестные спортсмены принимают допинг в надежде улучшить спортивные результаты – пробежать быстрее, метнуть дальше, прыгнуть дальше или выше. Тем самым они наносят себе психологическую травму.

Каждый спортсмен должен научиться верить в себя и свои силы. Нельзя рисковать своим здоровьем и спортивным будущим ради одной победы – это может навсегда лишить спортсмена занятий спортом.

### **Тема 3**

#### **Антидопинговые правила и документы**

Антидопинговые правила – это правила, которые должен знать каждый спортсмен.

Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире. Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.

Антидопинговые правила:

- запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во все странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка применить допинг);
- запрещено отказываться от сдачи пробы;
- запрещено распространять допинг;
- запрещено подменивать пробы, протоколы и т.д.;
- запрещено скрывать информацию, если известно, что кто-то из спортсменов принимает допинг или кто-то из тренеров дает спортсмену допинг.

За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг.

Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе.

В 1999 году было создана первая в мире антидопинговая организация – Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.

Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам.

### **Запрещенный список состоит из трех разделов.**

#### **Первый раздел:**

Список препаратов, которые запрещены в спорте всегда – их запрещено принимать во время соревнований, во время тренировок, т.е. их прием категорически запрещен в спорте.

#### **Второй раздел:**

Вещества (лекарства, медицинские препараты), которые запрещено принимать спортсменам только во время соревнований.

#### **Третий раздел:**

Вещества, которые запрещено принимать спортсменам, занимающихся определенными видами спорта (стрельба из лука, автомобильный спорт и др).

## **Тема 4**

### **Допинг-контроль**

Любого спортсменам могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг контролем (или тестированием).

Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допинг контроля, у которых есть соответствующие документы. Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома.

Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).

Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь, а некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу.

Процедура тестирования:

1. Уведомление: инспектор допинг-контроля сообщает спортсмену о том, что он должен пройти допинг-контроль, сдав пробу.

2. Спортсмен и инспектор допинг-контроля приходят на пункт допинг-контроля, и спортсмен проходит регистрацию. Если он сдает пробу дома или на тренировке, регистрацию проходит там же. Для этого спортсмен предъявляет свой документ с фотографией.

3. Когда спортсмен готов сдать пробу, он выбирает специальный стаканчик для сдачи пробы мочи – мочеприемник.

4. После выбора мочеприемника спортсмен сдает пробу мочи в туалете под наблюдением инспектора допинг-контроля. Инспектор допинг контроля всегда одного пола со спортсменом. В его обязанности входит наблюдение за самим процессом сдачи пробы, чтобы убедиться, что спортсмен не пытается обмануть допинг-контроль путем использования катетеров с чужой мочой, и т.д.

5. Спортсмен выбирает бутылочки для хранения пробы. В коробке для хранения проб всегда находится две бутылки: на одной написано «проба А», на другой – «проба Б». Спортсмен должен внимательно проверить все номера – на крышечках бутылок, на бутылках, коробке – все номера должны быть одинаковыми. После этого спортсмен из мочеприемника наливает 30 мл – в бутылку «проба Б», и 60 мл – в бутылку «проба А». Спортсмен сам закрывает крышки. Затем инспектор допинг-контроля проверяет мочу спортсмена на пригодность для анализа специальным прибором – рефрактометром, а показатель вносит в протокол допинг-контроля.

6. Инспектор допинг-контроля спрашивает спортсмена, проходил ли он какое-либо лечение за прошедшую неделю и принимал ли спортсмен какие-либо лекарства или витамины. Если спортсмен принимал лекарства или витамины, он сообщает об этом инспектору допинг-контроля, и тот записывает названия лекарств в протокол допинг-контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор допинг-контроля внимательно проверяют все данные, которые вносятся в протокол допинг-контроля, и ставят свои подписи. Спортсмену выдается копия протокола допинг-контроля, которую необходимо хранить не менее 1,5 месяцев.

7. Пробу спортсмена отправляют в специальную антидопинговую лабораторию для анализа. Пробы анализируют только на специальном оборудовании в специальных антидопинговых лабораториях.

Необходимо помнить, что если спортсмену не исполнилось 18 лет, он проходит допинг-контроль с взрослым представителем. Им может быть тренер, врач, мать, отец и др.

## **Тема 5**

### **Наказание за нарушение антидопинговых правил**

Если спортсмен нарушает антидопинговые правила, его за это наказывают. Об этом следует помнить всегда.

И прежде чем принимать препараты для улучшения результата или пытаться обмануть соперников, применив допинг ради победы нечестным путем, нужно помнить, что обман всегда раскрывается и спортсмена наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил – это запрет спортсмену тренироваться и выступать на соревнованиях в течение нескольких лет, а иногда даже пожизненно. Если в пробе спортсмена, проанализированной в антидопинговой лаборатории, обнаружат запрещенное вещество – допинг, то его дисквалифицируют на срок от двух до четырех лет. Представьте, что вам запретят тренироваться и выступать на соревнованиях в течение четырех лет!

А ваши друзья по команде и соперники будут продолжать свои тренировки, и участвовать в соревнованиях. Можно представить, как переживает спортсмен, который за обман вынужден расплачиваться тем, что ему запретят заниматься любимым делом.

Кроме запрета на тренировки и участие в соревнованиях спортсмена лишают всех медалей, призов и наград, которые он получил нечестным путем на соревнованиях.

Если спортсмен нарушает правила во второй раз, его наказывают на восемь лет, а за третье нарушение – пожизненно. Т.е. ему запрещено навсегда заниматься любым видом спорта и даже запрещено будет работать тренером.

## **Тема 6**

### **Ответственность спортсмена**

Каждый, кто стремится стать настоящим спортсменом, достичь высоких спортивных результатов, должен помнить следующее:

1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг.

2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.

3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.

4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен. Если спортсмен по незнанию, не специально нарушает антидопинговые правила, он все равно будет наказан, так как спортсмен обязан соблюдать антидопинговые правила и незнание их никогда не будет служить оправданием нарушений.

5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.

6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением. Это опасно для здоровья и может испортить спортивное будущее. Только врач должен назначить лечение.

7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и непоправимый вред здоровью.

8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу, свой район, город, страну. Он должен помнить, что за него болеют, переживают, им гордятся. Если он нарушает антидопинговые

правила, обманывает, то подводит большое количество людей, которые верили в него и надеялись на него. Такому спортсмену в будущем будет сложно доверять.

9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.

### **Итоговое тестирование**

Опасность допинга для здоровья, по большому счету, это миф (да/нет)

Список запрещенных веществ давно известен и неизменен (да/нет)

Можете ли вы быть отобранным для прохождения тестирования прямо во время тренировки? (да/нет)

Прошедший официальное лицензирование в России импортный медицинский препарат спортсмену можно употреблять без риска для здоровья и спортивной карьеры (да/нет)

Может ли употребление при болезни выписанного врачом препарата привести к допинговому нарушению? (да/нет)

Обязан ли юный спортсмен знать антидопинговые правила? (да/нет)

Можно ли в борьбе за спортивную честь страны применять допинг, даже рискуя собственной спортивной карьерой? (да/нет)

Юный спортсмен сдает пробы только во время участия в соревнованиях, а в подготовительном периоде он не должен подвергаться тестированию (да/нет)

Кто несет главную ответственность, если в пробе обнаружен допинг? Спортсмен. Тренер спортсмена (да/нет)