

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1» г. Перми

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Художественная гимнастика»**

*Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»,
утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от
20 августа 2019 года № 675
(в редакции приказа от 29.10.2019г. № 81/1)*

Срок реализации программы:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

**г. Пермь
2019 год**

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку	6
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	6
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	8
1.4. Режимы тренировочной работы.....	9
1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	10
1.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	10
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	10
1.9. Перечень тренировочных сборов.....	15
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	17
1.12. Требования к уровню квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку	20
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	21
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	21
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	22
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	22
2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	23
2.5. Психологические средства восстановления	25
2.6. Применение восстановительных средств	26
2.7. Антидопинговые мероприятия	29
2.8. Инструкторская и судейская практика.....	31
2.9. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	33
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	54
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	72
КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	74

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 675 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- Приказом от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Приказом от 30 августа 2013 года № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Положением о Единой всероссийской спортивной классификации (действует с 19 августа 2019 г.) от 20 февраля 2017 г. № 108 (в редакции приказов от 1 июня 2017 г. № 479, от 16 февраля 2018 г. № 143, от 26 октября 2018 г. № 913, от 13 июня 2019 г. № 469);
- Приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Художественная гимнастика (в соответствии с *Всероссийским реестром видов спорта* номер-код 0520001611Я) - сложно-координационный вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с разнообразными манипуляциями предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) под музыку. Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике. Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме структуре и размерам:

- **скакалка** – это пеньковая веревка удобной для гимнастики длины с поперечным диаметром 0,5–1,0 см с узелками на концах или без них.
- **обруч** – это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80–90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8–1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы.
- **мяч** – это резиновый шар, диаметром 18–20 см, весом минимум 400 грамм.
- **лента** — это конструкция из палочки-трости длиной 50–60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления — карабинчика и полоски ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4–6 см, весом минимум 35 грамм (без палочки).
- **булавы** — это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40–50 см, вес каждой булавы минимум 150 грамм.

Соревнования по художественной гимнастике включают в себя не только личное первенство, но и групповые упражнения. В группе выступает пять гимнасток и, соответственно, используется пять предметов (возможна комбинация предметов, к примеру, три обруча и две булавы или три ленты и две скакалки).

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Особенностью соревновательной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность, композиция, техническое и артистическое исполнение).

Подготовка по виду спорта «художественная гимнастика» осуществляется на следующих этапах:

1. Начальной подготовки,
2. Тренировочный этап «спортивной специализации»,
3. Совершенствование спортивного мастерства,
4. Высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;

- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «художественная гимнастика»;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «художественная гимнастика»;

- укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающую тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);

2) преемственности, определяющую последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

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

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Таблица 2

N п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	67-93	55-77	45-64	40-60
1.1.	Общая физическая подготовка (%)		16-24	8-13	8-13

1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	60-81	16-23	17-24	17-26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	3-5	7-10	7-10
1.4.	Техническая подготовка (%)	6-9	20-25	13-17	8-11
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-6	12-17	12-19	12-17
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	9-11	10-17

Реализация программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Например в группах начальной подготовки (6-7 лет) необходимо учитывать анатомио-физиологические и психологические особенности детей этого возраста.

В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата.

В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов художественной гимнастики, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и координацию движений.

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожно развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная	При преобладании крупных,

система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких	размашистых движений целенаправленно вводить мелкие и точные движения
4. Регуляторные механизмы ССС и ДС не согласованы, дети быстро устают	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров

В период с 8 до 12 лет при подборе средств и методов подготовки, дозировании и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость лёгких становится больше.

Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юных спортсменов еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в этот период у спортсменов 13-15 лет проходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость, увеличиваются силовые показатели, продолжается окостенение хрящевой ткани. В это время повышается общая работоспособность, продолжает совершенствоваться нервная система.

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика».

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	6

1.4. Режимы тренировочной работы

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

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» составляет:

Таблица 4

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Этап начальной подготовки	1-й	6
	2,3-й	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	12
	2-й	15
	3-й	15
	4-й	18
	5-й	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	20
	2-й	22
	3-й	24

Этап высшего спортивного мастерства	весь период	24
-------------------------------------	-------------	----

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

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

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 5

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2,3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й
Год подготовки	1-й	2,3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	7
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312	364

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.8.1. Спортивная экипировка

Таблица 6

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1	Балансировочная подушка	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2	Булава гимнастическая	пар	на занимающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5	Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
6	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
7	Резина для растяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
8	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12	4	12

9	Чехол для булав	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
10	Чехол для костюма	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11	Чехол для мяча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
12	Чехол для обруча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гетры	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
2	Голеностопный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2

5	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
6	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
7	Костюм тренировочный «Сауна»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8	Кроссовки для улицы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Купальник	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1
10.	Куртка утепленная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
11.	Наколенный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1
13.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
14.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	-	-		1	10	1
16.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Тапочки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
19.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-		1	3	1
20.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2

21.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-		1	2'	1
-----	-------------------------------------	------	------------------	---	---	--	---	----	---

1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 7

	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Булава гимнастическая	штук	18
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
6	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7	Канат для лазанья	штук	1
8	Ковер гимнастический (13 х13 м.)	штук	1
9	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
14	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
15	Насос универсальный	штук	1
16	Обруч гимнастический	штук	18
17	Палка гимнастическая	штук	18
18	Пианино	штук	1
19	Пылесос бытовой	штук	1
20	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
21	Секундомер	штук	2
22	Скакалка гимнастическая	штук	18
23	Скамейка гимнастическая	штук	5
24	Станок хореографический	комплект	1
25	Стенка гимнастическая	штук	18
26	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
27	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
28	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

1.9. Перечень тренировочных сборов

Таблица 8

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников
-------	--------------------------	---	------------------------------

		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	сбора
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной Физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в

					спортивных соревнованиях	
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

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

Индивидуальный план спортивной подготовки содержит:

- данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене);

- целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;
- тренировочные и воспитательно-методические указания;
- сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки должны являться следующие знания:

- 1). Для многолетних и годовых макроциклов – индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена;
- 2). Для отдельного этапа (мезоцикла) – принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;
- 3). Для микроцикла – целесообразные формы сочетания тренировочных эффектов, нагрузок различной величины (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

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

Годичный цикл в виде спорта «художественная гимнастика» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Вторым мезоциклом (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано

для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%. В отдельных случаях может быть третий мезоцикл - контрольно-подготовительный (его еще можно назвать «шлифовочный») или с элементами предсоревновательного.

2) Специальный подготовительный этап

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

Соревновательный период (период основных соревнований)

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

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

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

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности

спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

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

1.12. Требования к уровню квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленные в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

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

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

2) Непрерывность тренировочного процесса.

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

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

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

3) Единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам.

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

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает

волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

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

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

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

5) Цикличность тренировочного процесса.

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

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

При определении объема и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечивающих оптимальный эффект адаптации, можно выделить два варианта. Первый – интенсивный, заключающийся в дальнейшем возрастании суммарных объемов тренировочных нагрузок. На этом пути возможности дальнейшего спортивного роста для высококвалифицированных спортсменов к настоящему времени оказываются практически исчерпанными. Более перспективным с точки зрения дальнейшего прогресса в мировом спорте является второй вариант – путь интенсификации тренировочной деятельности. На этом пути при сохранении уже достигнутых (почти предельных) объемов тренировочной нагрузки предлагается такое сочетание высокоинтенсивных, развивающих нагрузок с нагрузками поддерживающими, сохраняющими достигнутый уровень функционирования нужных систем, которое создает наилучшие условия для достижения спортивного успеха.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

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

Врачебный (медицинский) контроль подразумевает диагностику спортивной пригодности, контроль переносимости нагрузок, санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов, профилактика травм и заболеваемости спортсменов, организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок. Все перечисленное осуществляют врачи физкультурного диспансера, врач спортивного учреждения, тренеры.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год физкультурным диспансером;
- этапное обследование используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена рекомендованной по результатам УМО;
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса,

функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

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

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

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

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно накануне и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

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

2.5. Психологическая подготовка и психологические средства восстановления

Специфика вида спорта накладывает существенный отпечаток на требования к психике спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта и, в том числе, художественной гимнастикой. Специальная психическая подготовленность гимнасток предполагает наличие:

- устойчивости к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- способности к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способности воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- соответствующей степени совершенства пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсменки;
- способности к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции программ, предшествующих реальному действию.

В целом в психологической подготовке можно выделить:

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

Базовая психологическая подготовка включает в себя: развитие внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения. Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств, психологическое образование.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух задач:

1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка,

обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет, как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...», «Я думаю, что лучше начинать с...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это точно получится, потому что ты (достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься».

5. Педагогическое внушение (через интонацию, мимику).

6. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней.

7. Вселение веры ребенка в его будущие успехи: «Вот видишь у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

Методы психологической подготовки:

1. Лекции, беседы.

2. Разъяснения и убеждения.

3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов.

4. Самонаблюдение, самоанализ и самоотчет.

5. Изучение специальной литературы.

6. Метод упражнений.

7. Модельные тренировки.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. Широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.6. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических,

психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерные комплексы основных средств восстановления

Средства восстановления можно разделить на педагогические, психологические и медико-биологические. Комплексное их использование с учетом вида спорта, периода и режима подготовки и составляет систему восстановления.

К педагогическим средствам относятся: соответствие используемых нагрузок состоянию здоровья, возрасту, уровню подготовленности спортсмена; рациональное сочетание средств общей и специальной подготовки, нагрузки и отдыха в микро-, макро- и многолетнем циклах тренировки; использование упражнений для расслабления мышц и дыхательных упражнений в ходе занятий; введение дней и периодов профилактического активного отдыха; полноценная разминка и заключительная часть занятия и др.

К психологическим средствам следует отнести те, действие которых направлено, главным образом, на восстановление нервного равновесия и устойчивости психики спортсмена в связи с большими нагрузками и соревнованиями. К этой группе средств можно отнести как все то, что связано с правильным подходом тренера и врача к спортсмену как личности (обеспечение должного морального климата в спортивном коллективе, организация отдыха, учет индивидуальных особенностей спортсмена и совместимости при комплектовании команд и т. п.), так и специальные приемы регуляции психических состояний (полноценный сон, психорегулирующая, аутогенная тренировка, приемы мышечной релаксации и др.).

К медицинским средствам восстановления следует отнести: рациональное питание, витаминизацию, использование некоторых природных растительных и фармакологических средств, физические факторы (гидропроцедуры; электро-, свето- и теплотечение, массаж,

аэроионизация), правильно организованный суточный режим, использование климатических факторов.

Таблица 9

Примерная схема применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

День недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце макроцикла
Пн.	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, гидромассаж). Продукты повышенной ценности. Фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вт.	То же	То же	То же	То же
Ср.	То же	То же	То же	То же
Чт.				То же, плюс сауна
Пт.	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Сб.	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Вс.	-	-	-	Активный отдых

2.7. Антидопинговые мероприятия

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

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Этап подготовки	Сроки реализации и периодичность мероприятий
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	НП, ТЭ, ССМ, ВСМ	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	ТЭ, ССМ, ВСМ	Устанавливаются в соответствии с графиком.
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	ТЭ, ССМ, ВСМ	Устанавливаются в соответствии с графиком
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	НП, ТЭ, ССМ, ВСМ	Устанавливаются в соответствии с графиком
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	ТЭ, ССМ, ВСМ	Устанавливаются в соответствии с графиком, не менее 1 раза в квартал
6	Участие в образовательных	Семинары	ССМ, ВСМ	Устанавливаются в соответствии с графиком,

	семинарах			не менее 1 раза в год
7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	НП, ТЭ, ССМ, ВСМ	На протяжении всего периода прохождения спортивной подготовки

2.8. Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

Содержание тренерско-инструкторской практики

Таблица 11

Содержание работы	Тренировочные группы				Группы ССМ
	1-й год	2-й год	3-й год	4-5-й год	
1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки	-	-	+	+	+
2. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции)	-	-	+	+	+
3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории художественной	-	-	-	-	+

гимнастики					
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнасткам своей группы	-	-	+	+	+
5. Шефство над одной-двумя спортсменками-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики	-	-	-	+	+
6. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками	-	-	-	-	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике	-	-	-	-	+

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, привлечения спортсменок к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (Таблица № 12).

Таблица 12

Тематика и содержание работы	Тренировочные группы				Группы ССМ
	1-й год	2-й год	3-й год	4-5-й год	
1. Понятие о системе оценки гимнастических упражнений	+				
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+	+	+	+
3. Классификация ошибок	+	+			
4. Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+	+
5. Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей		+	+	+	+
6. классификация ошибок и сбавки			+	+	+
7. Судейские бригады, группы судей				+	+
8. Судейство соревнований по СФП			+	+	+

9. Судейство первенств СШ среди групп начальной подготовки (3-2 юн. разряды)				+	+
10. Судейство школьных соревнований в качестве судей				+	+
11. Обучение записи упражнения с помощью символов				+	+
12. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство районных и городских соревнований					+

2.9. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях

К тренировочным занятиям/соревнованиям допускаются:

- спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Также необходимым условием для участия в спортивных соревнованиях является наличие договора о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья.

Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила

- Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц;
- Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям;
- Категорически запрещается на всех тренировочных занятиях нарушать дисциплину.
- Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.
- Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

Правила техники безопасности на тренировочных занятиях по художественной гимнастике

- При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, самостраховка и помощь.

- При изучении элементов и комбинаций тренер должен объяснить спортсменам правила страховки, само страховки и меры предупреждения возможных травм.
- При выполнении упражнений необходимо находиться на ковровом покрытии.
- Не стоять близко при выполнении упражнений другим спортсменам.
- При выполнении прыжков и акробатических элементов приземляться мягко на носки ступней.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
- Не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий.
- Не висеть на перекладинах и хореографическом станке.
- Не взбираться на шведскую стенку.
- Не подходить к музыкальной и электрической аппаратуре и кабелю.
- Не приносить колющие и режущие предметы на тренировку.
- Не одевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову.
- При выполнении упражнений акробатических, имеющих прямое приземление на коленные и локтевые суставы надевать наколенники и налокотники.
- Не оставлять гимнастические предметы в раздевалке – выносить их с собой сразу до начала тренировки.
- Не использовать сломанные гимнастические предметы и другой инвентарь.
- Не надевать крупных украшений цепей и бижутерии.

Действия при возникновении пожара

- При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику школы.
- При опасности пожара находиться возле тренера. Строго выполнять его распоряжения.
- Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по школе и действовать согласно указаниям сотрудников школы.
- По команде тренера эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком и планом эвакуации. При этом не бежать, не мешать другим спортсменам.
- Нельзя ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части здания, поэтому лучше

пригнуться, закрыв нос и рот платком, и выбираться из помещения.

- При выходе из здания школы находиться в месте, указанном тренером.
- Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) немедленно сообщить тренеру.

Действия при возникновении чрезвычайных ситуаций

- По сигналу тревоги сохранять спокойствие и не делать ничего, что может дезорганизовать окружающих.
- Взять необходимые вещи и построиться для организованного выхода из помещения.
- В организованном порядке через запасные выходы покинуть здание.
- После выхода из здания построиться в отведённом безопасном месте, пройти перекличку.
- При необходимости эвакуации из зоны бедствия и отсутствии телефонной связи, выполнять дальнейшие действия по указанию сотрудников школы, осуществляющих эвакуацию.

При обнаружении подозрительного предмета

- Заметив бесхозную вещь, не прикасаться к находке и не подпускать к ней других людей, немедленно обратиться к сотруднику школы. *Признаками взрывоопасных предметов являются: остатки различных материалов, не типичных для данного места, натянутая проволока, шнур, чужая сумка, пакет, коробка, игрушки, телефоны.*
- Запрещается поднимать с земли различные предметы, особенно игрушки, телефоны.

Действия при физических перегрузках

Симптомы переутомления, перетренированности: невроз, увеличение ЧСС, нарушение координации, повышение давления, снижение аппетита, резкий набор/потеря веса, ноющая боль в суставах, повышенная усталость.

- Соблюдать режим питания.
- Соблюдать режим сна и отдыха.
- Сократить нагрузку.
- Вносить коррективы в программу – применять разные виды нагрузок.
- В тяжелых случаях прекратить занятия.
- Пройти курс – витаминизации/физиотерапия/гидротерапия/массажа.

Особенности этапов спортивной подготовки в художественной гимнастике

Этап начальной подготовки (6-7 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций развития организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся предмет и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных подводящих и простейших базовых элементов.
6. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
7. формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп) и согласовывать свои движения с музыкой.
8. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Программный материал

ОФП:

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (разные виды ходьбы, бега, прыжков, пресса, спины, приседаний т.д.).

СФП:

Растяжка

- различные виды растяжки (сидя на коленях, стоя у опоры, лёжа);
- шпагаты на полу с выкрутами, со скамейки, с наклоном назад;
- махи лёжа, стоя (у опоры и на середине);
- удержание ног у опоры (во все стороны + вертикальный шпагат назад);

Развитие гибкости:

- элементы на гибкость (стойка на груди, затяжки на правую и левую ногу назад, лёжа на полу);
- мост на коленях, стоя (в захват, с руками близко к ногам);

- наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
- складка (сидя, стоя);

Равновесия (на всей стопе и на полупальцах):

- вперёд, в сторону в шпагат с помощью;
- назад без помощи (арабеск);
- в пассе;
- назад (затяжка) у опоры;
- динамические равновесия (подъём с коленей, гибкость лёжа на животе с наклоном назад);
- турляны на всей стопе на 180° (в разных позициях);
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

Прыжки:

- в высоту, в длину, из низкоко приседа;
- на 2-х ногах, 1-ой ноге;
- с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад;
- подскоки, наскоки, подходы к прыжкам;
- галоп (вперёд, боком);
- «олень», подбивной прыжок;
- «ножницы» (вперёд, назад);
- с поворотом на 360°;
- кабриоли;
- разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
- шпагат;
- кольцо;
- казачок;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

Вращения

- аттитюд;
- в пассе;
- и другие по правилам FIG в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка:

Скакалка:

- вращения в разных плоскостях и направлениях (1-ой и 2-мя руками);
- восьмёрки и вуалеобразные движения;
- броски и ловли (сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки);
- простые броски и ловли без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- броски и ловли на прыжках;
- различные комбинации мелких прыжков и подскоков (козлики, с поворотом, крестом и т.д.);

- эшапе и манипуляции (на элементах и ритмических шагах);
- двойные прыжки через скакалку: вперёд, назад, крестом, на 1 ноге.

Обруч:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях;
- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, на беге;
- вертушки с передачей;
- перекаты по полу (с возвратом), по телу лёжа, по рукам;
- средние и высокие броски и ловли (с замаха, с вращения, с вращением вокруг диаметра, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- прыжки с трудностью в обруч.

Мяч:

- обволакивания;
- восьмёрки (выкруты);
- отбивы (с ритмом, на ритмических шагах, разными частями тела);
- маленькие переброски на ритмических шагах;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- ловли руками впереди и без зрительного анализатора, без помощи рук;
- перекаты (стоя и лёжа по спине и груди, стоя по спине с рук, сидя по ногам).

Булавы:

- малые, средние, большие круги;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами);
- различные манипуляции булавами;
- мельницы в разных плоскостях и направлениях;
- высокие броски 1-ой и 2-х булав простые и ассиметричные;
- броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);

Лента:

- круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки, спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях);
- бег и прыжки через ленту;
- эшапе;
- средние и большие броски и ловли;
- бросок с возвратом.

Тренировочный этап (8-12 лет)

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

2. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, реакции на движущийся объект, антиципации).

3. Планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок и достижение высоко уровня функциональной подготовленности.

4. Базовая техническая подготовка – освоение и совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп.

5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений.

6. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

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

8. Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирование в процессе тренировок.

Программный материал

ОФП

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток.

СФП

Различные виды растяжки и развития гибкости (с опорой, стоя, лёжа):

- шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со скамейки с наклоном назад, со стула);
- махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);
- удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
- мост (на коленях, стоя);
- наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);

- наклоны с махом в шпагат у опоры на полупальцах и на середине на всей стопе;

- складка (сидя, стоя);

Равновесия (у опоры и на середине)

- вперёд, в сторону, назад с помощью;
- вперёд, в сторону, назад без помощи;
- кольцо без помощи;
- переднее, заднее и боковое в шпагат;
- турляны в разных формах;
- фуэте;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Прыжки

- Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп и тд). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и предакробатических элементов.
- подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;
- шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);
- казачок;
- жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом);
- кольцо 2-мя ногами;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Повороты (3600-10800)

- казачок;
- с ногой на 900 (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);
- пассе, фуэте;
- в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикально).
- кольцо без помощи;
- спиральный;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе СФП.

Скакалка:

Прыжки через скакалку выполняются с вращением скакалки вперёд, назад, с простым и двойным вращением:

- на 2-х и 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
- через вчетверо сложенную скакалку;
- на 2-х ногах крестом;
- «козлики» с поворотом на 360°;
- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- галоп вперёд и боком через скакалку;
- комбинации с сочетанием разных прыжков.

Вращения, махи, круги, восьмёрки и валеобразные движения скакалкой:

- во всех плоскостях;
- с изменением направления скорости и ритма на ритмических шагах;
- на беге, прыжках;
- работа и вращения развёрнутой скакалкой удерживаемой за 1 конец и за центр;
- на полу.

Броски, ловли и эшапе:

- сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки;
- без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- на прыжках;
- на полу;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд);
- эшапе и манипуляции с 2-ым вращением (стоя, на ритмических шагах, с изменением направления и плоскости, на элементах).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях на ритмических шагах;
- вращения с изменением плоскости, уровня, ритма, скорости вращения;
- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги в сочетании с волнами и ритмическими шагами;

- вертушки вокруг кисти, без помощи рук, с передачей за спиной, на прыжке;
- передачи.

Броски низкие, средние и высокие

- с замаха с ловлей в захват;
- с вращения с ловлей во вращение (вперёд и назад);
- с вращением вокруг диаметра;
- в наклонной плоскости;
- сидя на полу;
- без зрительного анализатора, без помощи рук;
- на прыжках;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд);

Перекаты:

- по полу с возвратом, по кругу
- по телу лёжа;
- по рукам (по груди, по спине, с разворотом)
- на ритмических шагах;
- комбинации из 3-4 разных перекатов.

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам;
- по рукам (в разных направлениях и плоскостях);
- по телу и рукам;
- с изменением направления;
- серии перекатов на ритмических шагах с изменением направления.
- восьмёрки (выкруты) с волной телом;
- обволакивания вокруг кисти

Отбивы:

- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма, скорости);
- без помощи рук;
- на прыжках;
- без зрительного контроля.
- Броски:
- одной рукой;
- из одной руки в другую;
- 1-ой и 2-мя руками из-за спины;

- под руку;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке).
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Булавы

Вращения, мельницы:

- малые, средние и большие круги;
- «улитки»;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи, отбивы, обкрутки, обволакивания).
- мельницы в разных плоскостях и направлениях (с 2-ым и 3-ым вращением);
- круговые мельницы вертикальная и горизонтальная (с поворотом на месте, на ритмических шагах, на прыжках).

Переброски и броски:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами) в т.ч. ассиметричные;
- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);
- в горизонтальной плоскости;
- высокие ассиметричные броски 2-х булав;
- броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке, на полу);
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрки;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях, с изменением направления, на ритмических шагах).
- бег и прыжки через, над и в ленту.

Броски, ловли и эшапе

- средние и высокие разными способами (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- эшапе в разных плоскостях;
- «бумеранг» разными способами;
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Манипуляции:

- передачи;
- скаты;
- обволакивания;
- отбивы.

*Этап совершенствования спортивного мастерства
(13-15 лет)*

Целью этапа ССМ является плавный переход гимнасток от спокойной текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

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

2. Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов.

3. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.

4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности, артистизма).

5. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

Программный материал

ОФП

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

СФП

- различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со стула с наклоном назад, между 2-х опор);
- махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);
- удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
- мост (на коленях, стоя);
- наклоны с махом в шпагат у опоры и на середине на полупальцах;
- складка (сидя, стоя);
- равновесия (у опоры и на середине)
- вперёд, в сторону, назад с помощью;

- вперёд, в сторону, назад без помощи;
- кольцо без помощи;
- переднее, заднее и боковое в шпагат;
- турляны в разных формах;
- фуэте;
- с изменением формы;

и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- прыжки

Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп, бег и тд). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и предакробатических элементов.

- подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;
 - шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);
 - казачок;
 - жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом, в шпагат с наклоном);
 - кольцо 2-мя ногами;
 - разножка со сменой ног;
 - прыжки с разворотом туловища в полёте;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- повороты (360⁰-1080⁰)

- казачок;
 - с ногой на 90⁰ (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);
 - пассе, фуэте;
 - в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикальный);
 - кольцо без помощи;
 - спиральный;
 - с изменением формы;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе СФП.

Скакалка:

Прыжки через скакалку выполняются с вращением скакалки вперёд, назад, с простым и двойным вращением:

- на 2-х и 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
- через вчетверо сложенную скакалку;
- на 2-х ногах крестом;

- «козлики» с поворотом на 360°;
- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- прыжки из раздела СФП в сочетании с двойным вращением скакалки, с проходом через вдвое сложенную скакалку;
- комбинации с сочетанием разных прыжков.

Вращения, махи, круги, восьмёрки и втулеобразные движения скакалкой:

- во всех плоскостях;
- с изменением направления скорости и ритма на ритмических шагах;
- на беге, прыжках;
- работа и вращения развёрнутой скакалкой удерживаемой за 1 конец и за центр;
- на полу.

Броски, ловли и эшапе:

- сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки;
- без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- на прыжках;
- на полу;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо)
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд);
- эшапе и манипуляции с 2-ым вращением (стоя, на ритмических шагах, с изменением направления и плоскости, на элементах).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях на ритмических шагах;
- вращения с изменением плоскости, уровня, ритма, скорости вращения;
- вращение обруча на разных частях тела на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги в сочетании с волнами и ритмическими шагами;
- вертушки вокруг кисти, без помощи рук, с передачей за спиной, на прыжке;
- передачи.

Броски низкие, средние, высокие и ловли:

- с замаха с ловлей в захват;
- с вращения с ловлей во вращение (вперёд и назад);
- с вращением вокруг диаметра;
- в наклонной плоскости;
- сидя на полу;

- без зрительного анализатора, без помощи рук, на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- на прыжках;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд);

Перекаты:

- по полу с возвратом, по кругу;
- по телу лёжа;
- по рукам (по груди, по спине, с разворотом)
- на ритмических шагах;
- комбинации из 3-4 разных перекатов.

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам;
- по рукам (в разных направлениях и плоскостях);
- по телу и рукам;
- с изменением направления;
- серии перекатов на ритмических шагах с изменением направления.
- восьмёрки (выкруты) с волной телом;
- обволакивания вокруг кисти

Отбивы:

- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма, скорости);
- без помощи рук;
- на прыжках;
- без зрительного контроля.

Броски и ловли:

- одной рукой;
- из одной руки в другую;
- 1-ой и 2-мя руками из-за спины;
- под руку;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- в перекал, на тыльную сторону ладони;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Булавы

Вращения, мельницы:

- малые, средние и большие круги;
- «улитки»;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;

- различные манипуляции булавами (скаты, передачи, отбивы, обкрутки, обволакивания);

- мельницы в разных плоскостях и направлениях (с 2-ым и 3-ым вращением);

- круговые мельницы вертикальная и горизонтальная (с поворотом на месте, на ритмических шагах, на прыжках).

Переброски, броски и ловли:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами) в т.ч. ассиметричные;

- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);

- в горизонтальной плоскости;

- высокие ассиметричные броски 2-х булав;

- броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке, на полу);

- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);

- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);

- восьмёрки;

- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях, с изменением направления, на ритмических шагах).

- бег и прыжки через, над и в ленту.

Броски, ловли и эшапе

- средние и высокие разными способами (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);

- эшапе в разных плоскостях;

- «бумеранг» разными способами;

- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);

- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Манипуляции:

- передачи;

- скаты;

- обволакивания;

- отбивы.

Этап высшего спортивного мастерства (16 лет и старше)

1. Сохранение здоровья спортсменов
2. Совершенствование физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта;
3. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ

4. Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Программный материал

ОФП

Работа на выносливость, быстроту, силу и укрепление общего физического состояния гимнасток (контрольные нормативы представлены в программе зачёта по ОФП).

СФП

- различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со стула с наклоном назад, между 2-х опор);
 - махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);
 - удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
 - мост (на коленях, стоя);
 - наклоны с махом в шпагат у опоры и на середине на полупальцах;
 - складка (сидя, стоя);
 - равновесия (у опоры и на середине)
 - вперёд, в сторону, назад с помощью;
 - вперёд, в сторону, назад без помощи;
 - кольцо без помощи;
 - переднее, заднее и боковое в шпагат;
 - турляны в разных формах;
 - фуэте;
 - с изменением формы;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

- прыжки

Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп, бег и тд). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и предакробатических элементов.

- подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;
- шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);
- казачок;
- жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом, в шпагат с наклоном);
- кольцо 2-мя ногами;
- разножка со сменой ног;

- прыжки с разворотом туловища в полёте;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.
- повороты (360^0 - 1080^0)
- казачок;
- с ногой на 90^0 (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);
- пассе, фуэте;
- в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикальный);
- кольцо без помощи;
- спиральный;
- с изменением формы;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка

Все виды работы предметом сочетать с элементами тела указанными в разделе СФП.

Скакалка:

Прыжки через скакалку выполняются с вращением скакалки вперёд, назад, с простым и двойным вращением:

- на 2-х и 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
- через вчетверо сложенную скакалку;
- на 2-х ногах крестом;
- «козлики» с поворотом на 360^0 ;
- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- прыжки из раздела СФП в сочетании с двойным вращением скакалки, с проходом через вдвое сложенную скакалку;
- комбинации с сочетанием разных прыжков.

Вращения, махи, круги, восьмёрки и вувалеобразные движения скакалкой:

- во всех плоскостях;
- с изменением направления скорости и ритма на ритмических шагах;
- на беге, прыжках;
- работа и вращения развёрнутой скакалкой удерживаемой за 1 конец и за центр;
- на полу.

Броски, ловли и эшапе:

- сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки;
- без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- на прыжках;
- на полу;

- на вращательных движениях тела (переворот, колесо)
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд);
- эшапе и манипуляции с 2-ым вращением (стоя, на ритмических шагах, с изменением направления и плоскости, на элементах).

Обруч

Вращения, махи и круги:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях на ритмических шагах;
- вращения с изменением плоскости, уровня, ритма, скорости вращения;
- вращение обруча на разных частях тела на ритмических шагах, на беге;
- восьмёрки и средние круги в сочетании с волнами и ритмическими шагами;
- вертушки вокруг кисти, без помощи рук, с передачей за спиной, на прыжке;
- передачи.

Броски низкие, средние, высокие и ловли:

- с замаха с ловлей в захват;
- с вращения с ловлей во вращение (вперёд и назад);
- с вращением вокруг диаметра;
- в наклонной плоскости;
- сидя на полу;
- без зрительного анализатора, без помощи рук, на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- на прыжках;
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд);

Перекаты:

- по полу с возвратом, по кругу;
- по телу лёжа;
- по рукам (по груди, по спине, с разворотом)
- на ритмических шагах;
- комбинации из 3-4 разных перекатов.

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам;
- по рукам (в разных направлениях и плоскостях);
- по телу и рукам;
- с изменением направления;

- серии перекатов на ритмических шагах с изменением направления.
- восьмёрки (выкруты) с волной телом;
- обволакивания вокруг кисти

Отбивы:

- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма, скорости);
- без помощи рук;
- на прыжках;
- без зрительного контроля.

Броски и ловли:

- одной рукой;
- из одной руки в другую;
- 1-ой и 2-мя руками из-за спины;
- под руку;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- в перекат, на тыльную сторону ладони;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Булавы

Вращения, мельницы:

- малые, средние и большие круги;
- «улитки»;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи, отбивы, обкрутки, обволакивания);
- мельницы в разных плоскостях и направлениях (с 2-ым и 3-ым вращением);
- круговые мельницы вертикальная и горизонтальная (с поворотом на месте, на ритмических шагах, на прыжках).

Переброски, броски и ловли:

- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами) в т.ч. ассиметричные;
- высокие броски (1-ой и 2-мя булавами);
- в горизонтальной плоскости;
- высокие ассиметричные броски 2-х булав;
- броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке, на полу);
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-2 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Лента

Круги и вращения:

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);

- восьмёрки;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях, с изменением направления, на ритмических шагах).
- бег и прыжки через, над и в ленту.

Броски, ловли и эшапе

- средние и высокие разными способами (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);
- эшапе в разных плоскостях;
- «бумеранг» разными способами;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо);
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Манипуляции:

- передачи;
- скаты;
- обволакивания;
- отбивы.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

В системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает в себя:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке гимнасток основывается на следующих принципах:

- комплектность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменок;

- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо- и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;

- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменок.

Основными критериями для перевода гимнасток на следующий этап подготовки, начиная с тренировочных занятий и далее, являются спортивные соревнования (выполнение нормативных требований) всероссийского, республиканского, областного, муниципального и городского уровня согласно ЕВСК по виду спорта «художественная гимнастика».

В группах начальной подготовки переводными критериями являются спортивные соревнования любого уровня и контрольные нормативы по ОФП и СФП.

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

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика

Таблица 13

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

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

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

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

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений

(или используются определенные контрольно-измерительные материалы): тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце года.

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (6-7 лет)

Таблица 14

Норматив (развиваемое физическое качество)	Требования	Результат
1. Шпагаты (гибкость - подвижность тазобедренных суставов)	Шпагат на правую и левую ногу (с 1-ой палки шведской стенки). Фиксация положения 5 секунд. Поперечный шпагат на полу лёжа на животе. Фиксация положения 5 секунд.	На правую и левую ногу "5" – плотное касание пола правым и левым бедром "4" – 1-5 см от пола до бедра. "3" – 6-10 см от пола до бедра Поперечный "5" – плотное касание пола правым и левым бедром, 1800 "4" – 6-10 см до пола до паха "3" – более 10 см от пола до паха -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты колени, неправильное положение частей тела и т.д.
2. Мост на коленях (гибкость)	Мост стоя на коленях. Фиксация положения 5 секунд.	"5" – захват за голеностопный сустав, колени вместе, руки прямые "4" - захват за стопы Мост без касания не оценивается -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, ноги врозь, без захвата и т.д.
3. Мост стоя (гибкость)	Мост из положения стоя. Фиксация	"5" – ноги врозь,

	положения 5 секунд.	<p>захват за ноги</p> <p>"4" – ноги врозь, без захвата, руки у пяток</p> <p>"3" – ноги врозь, без захвата, руки до 5 см от ног</p> <p>"0" – руки выше 5 см от пяток</p> <p>-0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, ноги шире плеч, и т.д.</p>
4. Складка (гибкость)	Наклон вперед, сидя на полу, ноги вместе. Фиксация положения 5 секунд.	<p>"5" - плотная складка, кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые, спина прямая</p> <p>"4" – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые, спина прямая</p> <p>"3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые, спина незначительно округлена</p> <p>-0.5 (за каждую ошибку) если: спина округлена, колени согнуты, стопы не натянуты и т.д.</p>
5. Равновесие на 2-х ногах (координационные способности)	Равновесие на 2-х ногах на высоких полупальцах 30 секунд	<p>"5" – удержание положения в течение 30 секунд без схождения с места</p> <p>"4" – удержание положения в течение 20 секунд без схождения с места</p> <p>"3" – удержание положения в течение 10 секунд без схождения с места.</p> <p>-0.5 (за каждую ошибку) если: качание, низкие полупальцы и т.д.</p>
6. Равновесие (координационные способности)	<p>Вперёд – равновесие «пассе».</p> <p>В сторону – шпагат с помощью.</p> <p>Назад – равновесие без помощи (900)</p> <p>Удержание равновесия 5 секунд на полупальце. Подготовка из V позиции</p>	<p>"5" – удержание положения в течение 5 секунд</p> <p>"4" – удержание положения в течение</p>

	на всей стопе.	<p>3-4 секунды</p> <p>"3" – удержание положения в течение 1-2 секунды</p> <p>-0.5 (за каждую ошибку) если: недостаточная амплитуда, неправильное положение частей тела (согнуты колени, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса, неправильное положение опорной ноги и т.д.).</p>
7. Пресс (силовые качества)	Сед углом, руки в стороны 20 секунд.	<p>"5" – угол между ногами и туловищем 90°, спина прямая</p> <p>"4" – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина</p> <p>"3" – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты.</p> <p>-0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты колени, ноги врозь, снижение высоты во время исполнения.</p>
8. Прыжки (скоростно-силовые качества)	Прыжки на 2-х ногах через скакалку с вращением вперёд 10 раз подряд	<p>"5" – 10 раз подряд</p> <p>"4" – 9-8 раз</p> <p>"3" – менее 8 раз</p> <p>-0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты ноги, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса.</p>
9. Работа с предметом (координационные способности)	Скакалка Эшапе правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на всей стопе. По 3 раза правой и левой рукой	<p>"5" – 3 раза</p> <p>"4" – 2 раза</p> <p>"3" – 1 раз</p> <p>-0,5 (за каждую ошибку) если:</p>

		согнуты руки, отклонение в плоскости, не натянута скакалка, ловля не за узлы, схождение с места.
	Обруч Низкие броски с вращением вокруг диаметра (на 1 оборот) 3 раза, стоя на всей стопе	"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения, схождение с места, ловля с касанием части тела (руки). -1,0 – за каждую потерю (При потере обруча можно продолжить выполнение задания)
	Мяч Перекат (на выбор) минимум по 2-м частям тела. Выполняется один из перекатов на выбор 3 раза подряд: 1. Перекат по прямым рукам и по спине. 2. Перекат с наклоном назад, стоя на коленях с живота по груди и рукам. 3. Перекат по руке и плечам. 4. Перекат, лежа на животе, по рукам и спине с ловлей в колени.	"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз -0,5 (за каждую ошибку) если: схождение с места, неправильное положение частей тела, неправильный перекат с подпрыгиванием, неполный перекат, неправильная ловля, мяч прижат к предплечью («захват») или видимо сжимается пальцами. -1,0 – за каждую потерю (При потере мяча можно продолжить выполнение задания)

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (8 лет и старше)

Таблица 15

Норматив	Требования	Результат
----------	------------	-----------

(развиваемое физическое качество)		
1. Шпагаты (гибкость - подвижность тазобедренных суставов)	Шпагат на правую и левую ногу (со скамейки). Фиксация положения 5 секунд. Поперечный шпагат на полу лёжа на животе. Фиксация положения 5 секунд.	<p>На правую и левую ногу</p> <p>"5" – плотное касание пола правым и левым бедром</p> <p>"4" – 1-5 см от пола до бедра.</p> <p>"3" – 6-10 см от пола до бедра.</p> <p><u>Поперечный</u></p> <p>"5" – плотное касание пола правым и левым бедром, 180°</p> <p>"4" – 6-10 см от пола до паха</p> <p>"3" – более 10 см от пола до паха</p> <p><u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты колени, неправильное положение частей тела и т.д.</p>
2. Мост на коленях (гибкость)	Мост стоя на коленях. Фиксация положения 5 секунд.	<p>"5" – захват за голеностопный сустав, колени вместе, руки прямые</p> <p>"4" - захват за стопы</p> <p>Мост без касания не оценивается</p> <p><u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, ноги врозь, без захвата и т.д.</p>
3. Мост стоя (гибкость)	Мост из положения стоя. Фиксация положения 5 секунд.	<p>"5" – ноги врозь, захват за ноги</p> <p>"4" – ноги врозь, без захвата, руки у пяток</p> <p>"3" – ноги врозь, без захвата, руки до 5 см от ног</p> <p>"0" – руки выше 5 см от пяток</p> <p><u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, ноги разведены шире плеч и т.д.</p>
4. Складка (гибкость)	Наклон вперед, сидя на полу, ноги вместе. Фиксация положения 5 секунд.	<p>"5" - плотная складка, кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые, спина прямая</p> <p>"4" – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые, спина прямая</p> <p>"3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп,</p>

		<p>колени прямые, спина незначительно округлена</p> <p><u>-0.5 (за каждую ошибку)</u> если: спина округлена, колени согнуты, стопы не натянуты и т.д.</p>
5. Равновесие (координационные способности)	<p>Вперёд, в сторону – шпагат с помощью</p> <p>Назад – равновесие без помощи (90°)</p> <p>Подготовка из V позиции на всей стопе.</p> <p>Удержание равновесия 5 секунд на полупальце.</p>	<p>"5" – удержание положения в течение 5 секунд</p> <p>"4" – удержание положения в течение 3-4 секунды</p> <p>"3" – удержание положения в течение 1-2 секунды</p> <p><u>-0.5 (за каждую ошибку)</u> если: недостаточная амплитуда, неправильное положение частей тела (согнуты колени, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса, неправильное положение опорной ноги и т.д.).</p>
6. Пресс (силовые качества)	Сед углом, руки в стороны 20 секунд.	<p>"5" – угол между ногами и туловищем 90°, спина прямая</p> <p>"4" – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина</p> <p>"3" – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты.</p> <p><u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты колени, ноги врозь.</p>
8. Прыжки (скоростно-силовые качества)	Прыжки с двойным вращением скакалки на 2-х ногах 10 раз подряд	<p>"5" – 10 раз подряд</p> <p>"4" – 9-8 раз</p> <p>"3" – менее 8 раз</p> <p><u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты ноги, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса.</p>
9. Работа с предметом (координационные способности)	<p>Скакалка</p> <p>Эшапе правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на полупальцах. По 3 раза правой и левой рукой</p>	<p>"5" – 3 раза</p> <p>"4" – 2 раза</p> <p>"3" – 1 раз</p> <p><u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, отклонение в плоскости, не натянута скакалка, ловля не за узлы,</p>

<p>Обруч</p> <p>1.Вертушки, чередуя правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на полупальцах. 6 раз.</p> <p>2. Вращение обруча стоя на 2-х ногах на полупальцах. (Правая и левая рука)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10 вращений обруча в боковой плоскости ● 10 вращений обруча в горизонтальной плоскости ● 10 вращений обруча в лицевой плоскости 	<p>схождение с места.</p> <p>"5" – 6 раз "4" – 5-4 раза "3" – 3 раза и менее <u>-0,5-1 балл</u> (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения, схождение с места, ловля с касанием части руки или тела.</p> <p><u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения и т.д.</p> <p><u>-1,0</u> – за каждую потерю (При потере обруча можно продолжить выполнение задания)</p>
<p>Мяч</p> <p>Перекат (на выбор) по 3-частям тела. Выполнить один перекат 3 раза подряд, стоя на 2-х ногах на полупальцах.</p>	<p>"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз <u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: схождение с места, неправильное положение частей тела, неправильный перекат с подпрыгиванием, неправильная ловля и т.д.</p> <p><u>-1,0</u> – за каждую потерю (При потере мяча можно продолжить выполнение задания)</p>
<p>Булавы</p> <p>1. Вращение булавы. Стоя на 2-х ногах, на полупальцах.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10 вращений в боковой плоскости назад, руки около бедер. ● 10 вращений в горизонтальной плоскости руки в стороны, чередуя по одному вращению над рукой и под рукой, <p>2. Мельница Стоя на 2-х ногах, на полупальцах, 5 секунд. В боковой плоскости</p>	<p><u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения, руки разведены во время мельницы и т.д.</p>
<p>Лента</p> <p>1. Рисунок «змейка» правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на полупальцах, 5 секунд 2. Рисунок «спираль» правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах на всей стопе, на полупальцах.</p>	<p><u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: согнуты руки, конец ленты остаётся на полу, узел на ленте и т.д.</p>

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

Таблица 16

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7 - 12 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника

			немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 5 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 3 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с
8.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
9.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости

		вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата
2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7 - 12 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги	балл	Оцениваются амплитуда и темп

	выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с		выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз
5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36 - 37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза
7.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
8.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175° - 160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160° - 145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
9.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали;

			<p>"3" - амплитуда 160° - 145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали</p>
10.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	<p>"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°</p>
11.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	балл	<p>"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине</p>
12.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук		<p>"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга</p>
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Поперечный шпагат	балл	<p>"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь</p>
2.	<p>И.П. - стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170 - 180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног</p>	балл	<p>"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями: опорная нога сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°. "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°.</p>
3.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном

	разведением ног в шпагат за 15 с		поднимании туловища до вертикали. "5" - 15 раз; "4" - 14 раз; "3" - 13 раз; "2" - 12 раз; "1" - 10 раз
4.	И.П. - лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
5.	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменной ног	балл	"5" - выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; "4" - выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; "3" - 13 - 14 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой не ниже 180° . В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены; "2" - 11 - 12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже 180° . В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены носки слегка расслаблены; "1" - 11 - 12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты,

			ноги расслаблены
6.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
7.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175° - 160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160° - 145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
8.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160° - 145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
9.	Переворот назад с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
10.	И.П. - вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	балл	"5" - перебрасывание без подскоков, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; "4" - вспомогательные движения

			<p>телом, без потери равновесия; "3" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; "2" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; "1" - перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска</p>
11.	<p>И.П. - стойка на носке одной ноги, другая на "пассе". Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук</p>	балл	<p>"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками</p>
12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», Министерство спорта РФ, Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева. Москва 2016г.
2. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития, И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. Москва 2014г.
3. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учеб. метод. пособие для студентов вузов физ. культуры Артамонова И.Е. Малаховка 2011г.
4. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук/О. П. Власова. - Омск, 2011.
5. Супрун А.А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: автореф. дис. канд. пед. наук/А. А. Супрун. - СПб., 2013.
6. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014г.
7. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: Человек, 2014г.
8. Мотивационные факторы включения высококвалифицированных гимнасток в занятия эстетической гимнастикой: автореф. дис. канд. психол. наук/А. Б. Федоренко. - Краснодар, 2010.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики. <http://www.vfgr.ru/>
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Электронный ресурс. URL: <http://docs.cntd.ru/document/499002624>
4. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <http://fcpsr.ru/>

5. Официальный сайт Национальной антидопинговой организации РУСАДА <http://rusada.ru/>
6. Образовательный антидопинговый онлайн курс <https://rusada.ru/education/online-training/>

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Художественная гимнастика			
1	2	3	4
1	Первенство ПФО	январь	г. Саранск
2	Первенство России (индивидуальная программа)	январь-февраль	г. Казань
3	Региональные соревнования «Памяти ЗТ РСФСР Т. Тимошенко»	январь-февраль	г. Нижний Новгород
4	Чемпионат ПФО	февраль	г. Пенза
5	ВС «Юность России»	март	г. Саранск
6	Первенство РФСО «Спартак»	март-апрель	г. Тольятти
7	ВС «Триумф»	март	г. Казань
8	Первенство России (групповые упражнения)	март	г. Калининград
9	ВС «Весенняя грация»	март-апрель	г. Воронеж
10	Чемпионат России (индивидуальная программа)	март	г. Сочи
11	ВС «Жемчужины Санкт- Петербурга»	апрель	г. Санкт-Петербург
12	ВС «Уральские самоцветы»	апрель	г. Челябинск
13	ВС «Весенний кубок»	апрель	г. Красноярск
14	Чемпионат России (групповые упражнения)	апрель-май	г. Казань
15	ВС «Кубок Правительства Ставропольского края»	июнь-июль	г. Кисловодск
16	IX летняя спартакиада учащихся России	июнь	г. Саранск

	(индивидуальная программа и групповые упражнения)		
17	ВС «Посвященные основателям и создателям художественной гимнастики»	сентябрь	г. Санкт-Петербург
18	ВС «Юность России»	сентябрь	г. Саранск
19	ВС «Шаги к триумфу»	сентябрь	г. Казань
20	ВС «Призы десятикратной чемпионки мира, ЗМС Ольги Капрановой»	сентябрь	г. Тольятти
21	ВС «Призы серебряного призера олимпийских игр, неоднократной чемпионки Мира и Европы, ЗМС Ирины Чащиной»	сентябрь	МО, г. Звенигород
22	ВС «Юные грации»	сентябрь	г. Пенза
23	ВС «Юные гимнастки» (индивидуальная программа и групповые упражнения)	сентябрь-октябрь	г. Люберцы, Московская область
24	ВС «Памяти Героя Советского Союза Марии Октябрьской»	октябрь	г. Томск
25	Традиционные областные соревнования памяти А.А. Алферовой	октябрь-ноябрь	г. Челябинск
26	ВС «Каспийские зори»	октябрь	г. Астрахань
27	ВС «Призы Олимпийских чемпионки Ю. Барсуковой, Т. Горбуновой, Е. Шламовой, Т. Курбаковой, А. Гавриленко, У. Донской, М. Алийчук»	ноябрь	г. Москва
28	ВС «Есенинская осень»	октябрь-ноябрь	г. Рязань
29	ВС «Памяти ЗТ ССР Н.Г. Толкачева»	октябрь-ноябрь	г. Владимир
30	ВС «Надежды России» 9групповые упражнения»	октябрь-ноябрь	г. Краснодар
31	ВС «Надежды России» (индивидуальная программа)	ноябрь	г. Краснодар
32	ВС «Памяти ЗТ СССР Е.А. Облыгиной»	ноябрь	г. Екатеринбург
33	Кубок России (индивидуальная программа, групповые	ноябрь	г. Санкт-Петербург

	упражнения)		
34	ВС «Призы двукратной олимпийской чемпионки, ЗМС Елены Посевиной»	ноябрь-декабрь»	г. Тула
35	ВС «Памяти ЗТ СССР Г.П. Горенковой»	декабрь	г. Омск
36	ВС «Виктория», посвященные Дню Победы в ВОВ	декабрь	г. Иваново
37	ВС «Приволжские звездочки, посвященные двукратной олимпийской чемпионке Наталии Лавровой»	декабрь	г. Пенза
38	Краевые соревнования IX Летней Спартакиады учащихся России	по назначению	г. Пермь
39	Первенство Пермского края	ноябрь-декабрь	г. Пермь
40	Чемпионат Пермского края	ноябрь-декабрь	г. Пермь
41	Кубок Пермского края	ноябрь-декабрь	г. Пермь
42	Турнир городов России «Огни Прикамья»	по назначению	г. Пермь
43	Участие в ТМ в составе сборной команды Пермского края	в течение года	по назначению