

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ИДЕЛЬ» г.КАЗАНИ
ОБОСОБЛЕННОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ «ПРИВОЛЖАНКА»**

Рассмотрено и принято

Педагогическим советом СШОР
«Приволжанка»
Протокол
от 29.05.2023 № 81

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель генерального директора-
директор СШОР «Приволжанка»
Е.А.Волоцкая
«29» _____ 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

разработана на основании федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1037

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 3 года на;

учебно-тренировочный этап - 5 лет;

этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничивается.

Разработали: Гагина А.И., Михалева Н.А.,
Петюкова Ю.В., Мустафина Г.Р.

г.Казань, 2023

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022 г. № 1037 (далее — ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Процесс многолетней спортивной подготовки в эстетической гимнастике предполагает следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

1.3. В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика должны решаться следующие задачи:

- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации по виду спорта эстетическая гимнастика;
- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- подготовка инструкторов по спорту и судей по эстетической гимнастике;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Учащиеся распределяются на учебно-тренировочные группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

Минимальный возраст обучающихся эстетической гимнастикой - 6 лет. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2-3	6	15
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	5-6	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	9	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312	468	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных особенностей обучающихся.

2.3.2. Индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися;

2.3.3. Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

2.3.4. Учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем:

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования в пути к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к всероссийским соревнованиям		14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ		14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные в каникулярное время	До 21 суток и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		

2.3.5. Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для женщин						
Контрольные	-	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	3
Основные	-	-	3	3	4	5

Спортивные соревнования в спорте являются необходимыми и значимым элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменок. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического обеспечения подготовки.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по эстетической гимнастике подразделяются на различные виды: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности гимнасток и гимнастов. В них проверяется степень овладения техниками, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор спортсменок в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях.

Основными соревнованиями являются те, в которых гимнастке необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсменка должна проявит полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психологической подготовленности.

Количество и ранг соревнований по эстетической гимнастике predeterminedены

требованиям к участию в спортивных соревнованиях лиц проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающегося положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «эстетическая гимнастика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4. Годовой тренировочный план.

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

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие техдвигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в эстетической гимнастике.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерстваспортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для эстетической гимнастики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Спортивные соревнования в эстетической гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсменов.

Годовой тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы начальной подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	1	2	3	4	5				
Недельная нагрузка в часах										
6	9	12	14	16	18	18	24		32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
2	3	3	3	3	3	3		4	6	
Наполняемость групп (человек)										
15	15	8	8	8	8	8	4		2	
План многолетней подготовки										
1	Теоретическая подготовка	4	6	12	12	14	16	16	16	16
2	Общая физическая подготовка	212	138	136	170	150	165	165	248	332
3	Специальная физическая подготовка	42	92	174	207	230	260	260	248	332
4	Техническая подготовка	30	174	204	237	265	298	298	396	531
5	Тактическая подготовка	8	20	24	24	41	42	42	70	100
6	Психологическая подготовка	8	20	20	20	36	42	42	68	77
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	18	18	24	30	30	50	66
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	12	24	28	28	50	50
9	Участие в соревнованиях	-	10	24	24	48	55	55	102	160
10	Общее количество часов год	312	468	624	728	832	936	936	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с обучающимися любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить обучающимся интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств гимнасток. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям и товарищам.

Цели:

- подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала;
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

- социально-педагогическая адаптация и защита обучающихся формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека;
- развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности;
- целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности обучающихся и самоконтроля;
- формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде;
- выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Разделы плана	Содержание работы	Этапы	Сроки проведения
Профориентация	Посещение Поволжского государственного университета физической культуры спорта и туризма в рамках мероприятия «День открытых дверей»	Учебно-тренировочный этап пятого года подготовки, этап спортивного совершенствования мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Октябрь-ноябрь

	Участие в организации и проведении школьных соревнований в качестве судей	Учебно-тренировочный этап пятого года подготовки, этап спортивного совершенствования мастерства, этап высшего спортивного мастерства	В соответствии с календарным планом проведения спортивно-массовых мероприятий.
Здоровьесбережение	Проведение бесед по профилактике правонарушений несовершеннолетних; табакокурения, наркозависимости; профилактике дорожно-транспортных происшествий.	Все этапы	В течение года
	Проведение инструктажей по технике безопасности	Все этапы	В течение года
Патриотическое воспитание	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	Все этапы	Май
	Беседы по профилактике проявления экстремизма и национализма;	Все этапы	В течение года
	Разъяснительная работа по противодействию терроризма;	Все этапы	В течение года
	Участие в городских республиканских мероприятиях с показательными выступлениями	Все этапы	В течение года
	Сдача нормативов всероссийского комплекса ГТО	Все этапы	В течение года
Нравственное и эстетическое воспитание	Воспитание толерантности : проведение бесед, конкурсов, лекций	Все этапы	В течение года
	Организация культпоходов в театр, кино, музеи, знакомство с местными достопримечательностями	Все этапы	В течение года
	Проведение традиционного мероприятия «День открытых дверей»	Все этапы	Август-сентябрь
	Участие в благотворительных мероприятиях	Все этапы	В течение года
	Посвящение в гимнастки в рамках спортивно-массового мероприятия «Новогодняя феерия»	Этап начальной подготовки	декабрь
Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурств по уборке мест	Все этапы	В течение года

	занятий после тренировки		
	Участие в субботниках	Все этапы	Апрель-май
Работы с родителями	Проведение родительских собраний	Все этапы	Один раз в квартал

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Основной целью антидопинговых мероприятий является повышение уровня компетентности обучающихся, тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использование допинга в спорте.

В связи с эти комплекс мер направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним включает в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушение антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлемым;
- опровержение стереотипного мнения о повседневном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства.

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель Апрель
Тренировочный этап (до 2 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина	Тренер	1 раз в год

		6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед. работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель
Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед. работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель
Этап	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год

совершенствования спортивного мастерства		лет)		
	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель Апрель
Все этапы	Теоретическое занятие	1.Запрещенный список. 2.Права и обязанности спортсменов согласно Всемирного антидопингового кодекса 3.Риски и последствия использования биологически активных добавок 4.Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	Тренер	1 раз в год

2.8. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивной подготовки в эстетической гимнастике является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Спортсменки, работая в качестве помощниц тренера, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменок наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений художественной гимнастики, находить ошибки и уметь их исправлять.

План инструкторской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	В течение года
	Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям	октябрь, апрель
	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории эстетической гимнастики	В течение года
Совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	сентябрь
	Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям	ноябрь
	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории эстетической гимнастики	декабрь
	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнасткам	в течение года
	Шефство над одной-двумя спортсменками из группы начальной подготовки. Обучения их простейшим базовым элементам.	в течение года
	Составление плана-конспекта тренировочного занятия и самостоятельное проведение его	декабрь

План судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Понятие о системе оценки гимнастических упражнений	сентябрь
	Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	ноябрь
	Общие положения о соревнованиях, виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	март
Совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Понятие о системе оценки гимнастических упражнений	Сентябрь-октябрь
	Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	Октябрь
	Классификация ошибок и сбавки	октябрь
	Общие положения о соревнованиях, виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	ноябрь
	Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей	Ноябрь-декабрь
	Судейство школьных соревнований в качестве судей	апрель
	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «юный судья»	апрель

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение -

допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительные средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: 1) естественные и гигиенические; 2) педагогические; 3) медико-биологические; 4) психологические.

К естественным и гигиеническим средствам восстановления относятся: правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; рациональный режим дня; естественные факторы природы.

Организация питания. Принципы организации питания базируются на концепции рационального и сбалансированного питания. Для гимнасток рекомендуется следующее соотношение в распределении получаемой с пищей энергией: 15% общей калорийности должны приходиться на белки, 60-65% на углеводы, 20-25% на жиры.

Базу питания гимнасток составляют источники белков: нежирное мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты и бобовые. Все продукты должны быть приготовлены методом варения или тушения, категорически запрещены жаренные блюда, поскольку они провоцируют рост жировой массы.

Группа молочных продуктов: обезжиренный творог, сыр и кисломолочные продукты - должны присутствовать в питании ежедневно.

Важной группой рациона гимнасток являются крупы: гречневая, перловая, овсяная. Крупы можно использовать для приготовления каш или в качестве гарнира к основным блюдам из нежирных продуктов.

Не менее важную роль в питании спортсменок составляют овощи и фрукты, которые лучше употреблять в свежем виде или незначительной термообработки. Овощи и фрукты являются источниками жизненно важных витаминов и микроэлементов.

В суточном рационе питьевой режим играет важную роль, спортсмену необходимо четко контролировать количество выпиваемой жидкости, следует пить воду, натуральные соки из овощей и несладкие фруктовые, отвар шиповника, лимонный напиток с медом, морсы с медом. Они придают энергию, формируют запас витамина С для активных нагрузок.

Организация рационального питания спортсменок предполагает и определенный режим, который включает в себя распределение приема пищи в течение дня, кратность питания, а также употребление специальных продуктов спортивного питания и биологических добавок. Режим предусматривает соблюдение времени приема пищи и интервалов между приемами пищи, энергетической ценности каждого приема пищи и СВЯЗЬ с остальными видами деятельности в течение дня.

Различают базовое питание, питание перед соревнованиями, во время

соревнований и восстановительный период.

Строгое соблюдение режима питания на фоне усиленной физической нагрузки позволяет обеспечивать высокие спортивные результаты при сохранении хорошего здоровья.

Режим дня должен соответствовать гигиеническим нормам деятельности сна, бодрствования, предусматривать достаточное пребывание на свежем воздухе, осуществление оздоровительных и профилактических мероприятий, проведение тренировочных занятий.

Сон – это отдых, обеспечивающий функциональное восстановление всех физиологических систем, в первую очередь, клеток коры головного мозга. Продолжительность сна уменьшается с возвратом человека от 10 часов в возрасте 6-7 лет до 8 часов ночного сна к 17-18 годам.

Режим дня предусматривает пребывание на свежем воздухе с преимущественно активным времяпровождением в виде различных видов двигательной активности, включающих утреннюю гигиеническую зарядку, закаливание, прогулки или оздоровительную дозированную ходьбу (70-90 шагов в минуту) с переходом на быструю ходьбу (90-120 шагов в минуту), а затем к медленному бегу.

Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию изменяющихся условий внешней среды. Закаливание наступает при соблюдении основных принципов: строгая систематичность, постепенность, комплектность, учет индивидуальных особенностей при выборе закаливания. Средствами закаливания являются воздушные, водные и солнечные процедуры.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На

тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

3. Система контроля.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "эстетическая гимнастика";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "эстетическая гимнастика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "эстетическая гимнастика";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "эстетическая гимнастика";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			девочки	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела	количество раз	не менее 8	не менее 9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения)	с	не менее 5	не менее 6
2.2.	Упражнение «рыбка». Исходное положение - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (оценивается расстояние между лбом и стопами)	см	не более 10	не более 9
2.3.	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см (за 20 с)	количество раз	не менее 10	не менее 11
2.4.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 3	не менее 4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед (за 10 с)	количество раз	не менее 6
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее 1
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее 1
2.3.	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад	с	не менее 3

	с касанием руками пола (фиксация положения)		
2.4.	Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения)	с	не менее 5
2.5.	Исходное положение - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с)	количество раз	не менее 8
2.6.	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с)	количество раз	не менее 15
2.7.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «эстетическая гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	количество раз	не менее 15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см - одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее 1
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее 1
2.3.	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение - узкая стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения)	с	не менее 3
2.4.	Исходное положение - лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 15 с)	с	не менее 10

2.5.	Исходное положение - лежа на животе. Поднимание туловища до вертикали, руки на ширине плеч, (за 10 с)	количество раз	не менее 10
2.6.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 20 с)	количество раз	не менее 30
2.7.	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 5
2.8.	Равновесие «захват» («кольцо») назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 3
2.9.	Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног)	количество раз	не менее 1
2.10.	Переворот в сторону «колесо» (выполнить 3 раза подряд по одной линии). Выполняется в обе стороны	количество раз	не менее 1
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «эстетическая гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат с опоры высотой 40 см - одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	количество раз	не менее 1
2.2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (выполнить без отклонений от прямой линии)	количество раз	не менее 1
2.3.	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация положения)	с	не менее 3
2.4.	Исходное положение - лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 15 с)	с	не менее 12
2.5.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 30 с)	количество раз	не менее 40
2.6.	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 3
2.7.	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята в сторону, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 3
2.8.	Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед, свободная нога поднята назад не менее 135°. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)	с	не менее 3
2.9.		с	не менее

	Три кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на 90°, руки в стороны. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия)		3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы дополнительной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «художественная гимнастика» на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения.

Этап начальной подготовки (6-8 лет).

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Задачи на этапе начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма обучающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных 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 и простейших соединений.
7. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
8. Формирование потребности в регулярных занятиях эстетической гимнастикой,

воспитание дисциплинированности.

9. Участие в соревнованиях.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы НП-1

№	Виды подготовки	Месяцы												всего
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая		1		1					1		1		
2	ОФП	20	18	19	19	20	18	20	20	18	17	10	16	216
3	СФП	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	42
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	22
5	Хореография	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
6	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	16
7	Тестирование и контроль				1					1				2
8	Медицинские и, медико-биологические, восстановительные мероприятия		2							2			2	6
9	Участие в соревнованиях	По графику												
10	Общее количество часов в год	28	28	28	28	28	26	28	28	28	24	14	24	312

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП-2, НП-3

№	Виды подготовки	Месяцы												всего
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая	1	1		1	1	1			1				6
2	ОФП	12	13	12	12	13	10	14	12	12	12	6	10	138
3	СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	8	92
4	Техническая подготовка	11	10	10	10	10	9	10	12	10	10	4	8	114
5	Хореография	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	70
6	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	-	2	40
7	Тестирование и контроль				1					1				2
8	Медицинские и,			2							2		2	6

	медико-биологические, восстановительные мероприятия													
9	Участие в соревнованиях	По графику												
10	Общее количество часов в год	42	42	42	42	42	36	42	42	42	42	18	36	468

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (9-13 лет).

Задачи на учебно-тренировочном этапе:

1. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
2. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, реакция на движущийся объект, антиципации).
3. Планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок и достижения высокого уровня функциональной подготовленности.
4. Базовая техническая подготовка.
5. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
7. Базовая психологическая подготовка, создание условий для приобретения опыта формирования состояния боевой грамотности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения, мобилизации посредством включения в активную соревновательную деятельность и ее моделирование в процессе тренировок.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы УТГ -1

№	Виды подготовки	Месяцы												всего
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	12	12	11	10	11	12	12	11	12	10	12	11	136
3	Специальная физическая подготовка	14	14	15	14	13	14	14	14	14	16	16	16	174
4	Техническая подготовка	12	12	10	10	10	9	10	11	10	11	9	12	126
5	Хореография	8	8	8	10	10	6	10	10	8	8	8	8	102
6	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	44
7	Тестирование и контроль				2					2				4
8	Медицинские и, медико-биологические, восстановительные мероприятия			2		2	2	2	2		2	2		14

9	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10	Участие в соревнованиях	По графику												
11	Общее количество часов в год	52	52	52	52	52	48	54	54	52	52	52	52	624

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы УТГ -2

№	Виды подготовки	Месяцы												всего
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	ОФП	14	15	15	15	15	11	15	15	15	14	13	13	170
3	СФП	16	18	18	18	18	15	18	18	18	18	16	16	207
4	Техническая подготовка	14	15	15	15	15	11	14	14	14	14	11	11	163
5	Хореография	8	8	8	10	10	6	10	10	8	8	8	8	102
6	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	44
7	Тестирование и контроль				2					2				4
8	Медицинские и, медико-биологические, восстановительные мероприятия					2	2	2	2		2	2	2	14
9	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10	Участие в соревнованиях	По графику												
11	Общее количество часов в год	60	62	62	62	62	58	62	62	62	60	58	58	728

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы УТГ -3

№	Виды подготовки	Месяцы												всего
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	14
2	ОФП	11	12	14	14	13	12	14	14	14	11	11	10	150
3	СФП	19	20	20	19	18	19	20	20	20	21	16	18	230
4	Техническая подготовка	16	17	16	16	17	15	16	17	17	16	14	16	193
5	Хореография	11	10	10	11	11	9	10	9	9	10	11	9	120
6	Тактическая подготовка, психологическая	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	6	6	77

	подготовка													
7	Тестирование и контроль				2					2				4
8	Медицинские и, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	20
9	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
10	Участие в соревнованиях	По графику												
11	Общее количество часов в год	68	70	72	72	70	66	72	72	72	70	64	64	832

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы УТГ -4, УТГ-5

№	Виды подготовки	Месяцы												всего
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	16
2	ОФП	14	15	14	14	15	12	14	14	13	13	13	13	165
3	СФП	22	22	22	23	22	22	23	22	21	21	22	22	260
4	Техническая подготовка	19	21	21	19	19	16	21	21	20	20	17	17	231
5	Хореография	11	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	120
6	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
7	Тестирование и контроль				2						2			4
8	Медицинские и, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2		2	2	2	3	3		2	2	26
9	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	30
10	Участие в соревнованиях	По графику												
11	Общее количество часов в год	78	81	81	78	78	72	81	81	78	78	75	75	936

Этап совершенствование спортивного мастерства (13-18 лет).

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности освоение максимальных тренировочных нагрузок, трехкратно превосходящие соревновательные нагрузки

4. Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов
4. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма).
6. Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
7. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.
8. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы ССМ

№	Виды подготовки	Месяцы												всего
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	16
2	ОФП	21	21	21	21	21	18	21	21	21	20	21	21	248
3	СФП	21	21	21	21	21	17	21	21	21	21	20	22	248
4	Техническая подготовка	32	32	28	28	30	30	30	30	30	29	30	31	360
5	Хореография	13	12	12	12	12	11	10	11	11	12	11	11	138
6	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	10	138
7	Тестирование и контроль	4				4				4				12
8	Медицинские и, медико-биологические, восстановительные мероприятия		4	4	4		4	4	4		4	5	5	38
9	Инструкторская и судейская практика	3	5	5	5	3	4	5	5	5	5	3	2	50
10	Участие в соревнованиях	По графику												
11	Общее количество часов в год	108	108	104	104	104	96	104	104	104	104	104	104	1248

Этап высшего спортивного мастерства (15 лет и старше).

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. Сохранение здоровья спортсмена
2. Совершенствование физических качеств, технического мастерства,

соревновательного опыта.

3. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы ВСМ

№	Виды подготовки	Месяцы												всего
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	16
2	Общая физическая подготовка	28	28	28	28	28	24	28	28	28	28	28	28	332
3	Специальная физическая подготовка	28	28	28	27	29	24	28	28	28	28	28	28	332
4	Техническая подготовка	46	46	46	46	46	45	46	46	46	46	46	46	551
5	Хореография	12	12	12	10	12	11	11	12	12	12	12	12	140
6	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	14	15	15	14	15	14	15	15	15	15	15	15	177
7	Тестирование и контроль	4				4				4				12
8	Медицинские и, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	54
9	Инструкторская и судейская практика	3	5	5	5	3	4	5	5	4	5	4	2	50
10	Участие в соревнованиях	По графику												
11	Общее количество часов в год	140	140	140	136	140	128	140	140	140	140	140	140	1664

5. Содержание практических занятий

5.1. Физическая подготовка.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений эстетической гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка,

направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшеренговый строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты на лево, направо, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движением вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении на лево, направо. Перемена направления, захождение плечом.

Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Упражнения без предметов. Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, упоре лежа, в упоре лежа нос отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук., то же, но одновременно с разгибанием рук, то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые и пружинистые движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях и изменением темпа.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической скамейке или удерживаются

партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед в различном темпе с увеличением амплитуды до 90^0 и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висе, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатор или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с туловищем, руками (на месте, в движении).

Упражнения в паре: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным отведением ног назад; стоя с опорой ногой о скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища, лежа на скамейке – поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стене, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания пальцами пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседая на одной ноге и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стене – наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками низ по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение. Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад.

Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, коньки, плавание, подвижные и спортивные игры, туризм.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка в художественной гимнастике – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений эстетической гимнастики.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

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

- гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

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

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

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

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

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

Основными принципами СФП занимающихся эстетической гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

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

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

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

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

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

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

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

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

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

Дошкольный и младший школьный возраст	6-10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11-14	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Этап начальной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменок; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития гимнасток; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства обеспечивает уровень физического развития и функционального состояния гимнасток; выполнение спортсменками объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменок; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях

5.3. Техническая подготовка

Этап начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.
6. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.

2. Базовая техническая подготовка.
3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

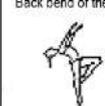
Этап совершенствования спортивного мастерства (13-18 лет и старше)

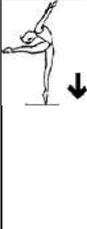
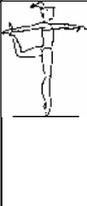
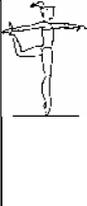
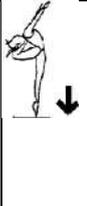
1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.
2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями.
3. Достижения высоких результатов.
4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям.

Техническая подготовка в эстетической гимнастике – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Основное требование в эстетической гимнастике – это технически точное выполнение упражнений. Иначе не удастся достичь желаемого воздействия упражнений на организм, целенаправленного повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания нужных двигательных навыков. Не удастся добиться изящества и выразительности движений, красивой осанки и стройной фигуры, т.е. решить основные задачи вида спорта.

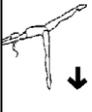
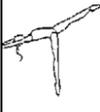
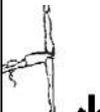
Основные элементы технической подготовки.

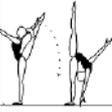
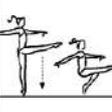
№	Средства	Методические рекомендации
1.Равновесия		
1.1. Пассе Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад		
1.1.1		« <i>Passé</i> » Положение, при котором работающая нога, согнутая в колене «выворотно», подведена к колену другой
1.1.2		То же что 1.1.1. согнувшись
1.1.3	 <small>Back bend of the trunk</small>	То же что 1.1.1 с наклоном назад (прогнувшись)

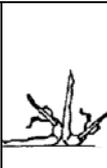
1.1.4		Ст. на носке на одной, другая назад на 45°, прогнувшись	Достаточно прогнуться в грудном отделе
1.2. Переднее равновесие			
1.2.1.		Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на стопе	Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба
1.2.2.		Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на носке	Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины
1.2.3.		Переднее вертикальное равновесие с наклоном назад, нога назад на 90° на стопе	При наклоне назад голова касается рабочей ноги
1.2.4.		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью у гимнастической стенки на носке	Выполняется на базе 1.2.1-1.2.3. на носке
1.2.5		«Аттитюд» на стопе	Равновесие сохраняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена «выворотно» назад в согнутом положении
1.2.6.		«Аттитюд» на носке	Стойка на полупальцах, свободная нога отведена горизонтально «выворотно» назад в согнутом положении, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины
1.2.7.		«Аттитюд» на стопе с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 1.2.5 с наклоном назад. Затылок головы касается рабочей ноги

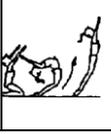
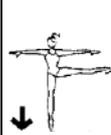
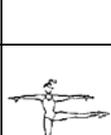
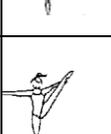
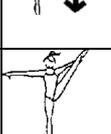
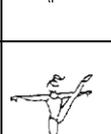
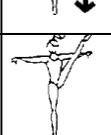
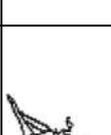
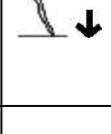
1.2.8.		«Аттитюд» на носке с наклоном туловища назад	Выполняется на базе 1.2.5-1.2.7 с наклоном назад. Затылок головы касается рабочей ноги
1.2.9.		Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на стопе	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 90°. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях
1.2.10		Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на носке	Опорная нога на носке, свободная нога поднимается назад под углом 90°. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях
1.2.11		Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на стопе	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 90°. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях
1.2.12		Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на носке	Опорная нога на носке, свободная нога поднимается назад под углом 90°. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях
1.2.13		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на стопе	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 180° (вертикальный шпагат). Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях
1.2.14		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на носке	Выполняется на базе равновесий 1.2.1-1.2.2
1.2.15		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° на стопе	Исполняется с предельным наклоном туловищем вперед и вертикальным расположением свободной ноги. Требует хорошей подвижности в тазобедренном суставе, гибкости в грудном и поясничном отделах позвоночника
1.2.16		Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° на носке	Выполняется на базе равновесия 4.2.2.5 Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины
1.2.17		Переднее горизонтальное равновесие свободная нога в кольцо на стопе	Выполняется на базе равновесия 4.2.2.5-4.2.2.6 Равновесие удерживается за счет прогиба в грудном отделе. Носком рабочей ноги коснуться головы
1.2.18		Переднее горизонтальное равновесие свободная нога в кольцо	Выполняется на базе равновесия 4.2.2.6-4.2.2.7 Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины

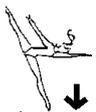
1.2.19		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью на стопе	Из стойки на одной, сильно напрягая мышцы спины и предельно прогибаясь в поясничной области, гимнастка, отводя другую назад, захватывает ступню и, притягивая ее, переходит в положение переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью
1.2.20		Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью	В фазе реализации прогнуться в грудном отделе, «захват» за голеностоп одной, двумя руками. Держать «квадрат», выполнять за счет подвижности тазобедренного сустава, а не поясничного отдела. Крепко держать ахиллово сухожилие. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины
1.2.21		Переднее вертикальное равновесие в кольцо на стопе	Выполняется на базе равновесия 1.2.19. Для уравнивания тела относительно опоры грудная часть больше выводится вперед. Держать «квадрат», выполнять за счет подвижности тазобедренного сустава, а не поясничного отдела
1.2.22		Переднее вертикальное равновесие в кольцо	Выполняется на базе равновесия 1.2.19-1.2.21
1.2.23		Переднее вертикальное равновесие с помощью на стопе	Из стойки на одной, сильно напрягая мышцы спины и предельно прогибаясь в поясничной области, гимнастка, отводя другую назад, захватывает ступню и, притягивая ее, переходит в положение переднее вертикальное равновесие в шпагате. Во время захвата ноги голова удерживается прямо, что позволяет четко контролировать движение
1.2.24		Переднее вертикальное равновесие с помощью	Выполняется на базе равновесия 1.2.23. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины
1.2.25		Переднее вертикальное равновесие на стопе	Голова сильно отклоняется назад, для удержания ноги вверху. В этой фазе движения наклон головы назад активизирует, в силу действия шейных тонических рефлексов, деятельность мышц-разгибателей спины, выполняющих здесь основную работу. Для уравнивания тела относительно опоры грудная часть больше выводится вперед
1.2.26		Переднее вертикальное равновесие	Выполняется на базе равновесий 1.2.23-1.2.25
1.3. Заднее равновесие			
1.3.1		Заднее равновесие на стопе нога горизонтально	Нога рабочая параллельно полу. Держать «физиологический квадрат». Спина прямая, выполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра
1.3.2		Заднее равновесие нога горизонтально	Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра

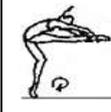
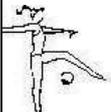
			свободной ноги, мышцы спины
1.3.3		Заднее равновесие нога горизонтально с поворотом на 180°	Турлянь выполняется пяткой вперед опорной ноги. Держать амплитуду на протяжении всего поворота
1.3.4		Заднее вертикальное равновесие на стопе нога на 180° с помощью	В фазе реализации небольшой кифоз в грудном отделе (спина «округлена»). Крепко держать «мышечный корсет»
1.3.5		Заднее вертикальное равновесие нога на 180° с помощью	Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины
1.3.6		Заднее вертикальное равновесие на стопе, нога на 180°	Выполняется на базе равновесий 1.3.1-1.3.2
1.3.7		Заднее вертикальное равновесие нога на 180°	Выполняется на базе равновесий 1.3.1-1.3.3
1.3.8		Заднее горизонтальное равновесие на стопе, нога на 90°	Опорная нога значительно наклоняется, что позволяет нужным образом расположить массы тела относительно площади опоры
1.3.9		Заднее горизонтальное равновесие нога на 90°	Выполняется на базе равновесий 1.3.2-1.3.8
1.3.10		Заднее горизонтальное равновесие на стопе с вертикальным положением ноги	Голова удерживается на груди, поясница не прогнута. Равновесие удерживается за счет смещения таза вперед и соответствующего отклонения опорной ноги в ту же сторону
1.3.11		Заднее горизонтальное равновесие с вертикальным положением ноги	Выполняется на базе равновесия 1.3.10
1.3.12		Заднее равновесие на стопе с наклоном, рабочая нога вертикально	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали

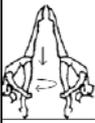
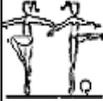
1.3.13		Заднее равновесие с наклоном, рабочая нога вертикально	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали
1.4. Динамическое равновесие			
1.4.1		Динамическое равновесие с движением ног: «Утяшевой»	Выполняется сначала: переднее вертикальное равновесие с помощью (1.2.24), затем без шагов заднее равновесие рабочая нога вертикально (1.3.13) не отпуская рабочей ноги
1.4.2		Динамическое равновесие с движением ног: наоборот	Выполняется сначала: заднее равновесие рабочая нога вертикально с захватом опорной ноги, затем без шагов и не отпуская опорную ногу выполнить переднее вертикальное равновесие с помощью
1.4.3		Динамическое равновесие с движением ног: на базе равновесия 1.4.1, 1.4.2	Выполняется на базе равновесий 1.4.1, 1.4.2 с поворотом на 180°
1.4.4		Динамическое равновесие с движением ног: из заднего вертикального равновесия нога на 180° с помощью выполнить перевод ноги в переднее вертикальное равновесие с помощью, с поворотом на 180°	Выполняется на базе равновесий 1.3.7. и 1.2.24 перевод выполнять без понижения амплитуды свободной ноги и без прерывания поворота
1.5. «Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастики			
1.5.1		«Казак»: свободная нога горизонтально	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая
1.5.2		«Казак»: свободная нога выше горизонтали	Свободная нога выше горизонтали. Не заваливать корпус назад
1.5.3		Из заднего горизонтального равновесия нога на 90° перейти в положение «Казак»: свободная нога горизонтально	Фиксируя каждое равновесие, переход выполнять из одного в другое не понижая амплитуду. Выполнять на базе равновесия 4.3.1.2 и 4.5.1
1.6. Равновесия с опорой на различные части тела			

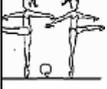
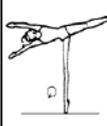
1.6.1		Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 90°	Держать корпус. Сохранять «физиологический квадрат». Амплитуда свободной ноги не менее 90°
1.6.2		Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 180° с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 1.6.1. Не заваливать корпус назад. Амплитуда свободной ноги не менее 180°
1.6.3		Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 180°	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 1.6.2. Не заваливать корпус назад. Амплитуда свободной ноги не менее 180°
1.6.4		Равновесие: удержание спины лежа на бедрах	Удерживать спину не менее 90° относительно пола, живот пола не касается
1.6.5		Равновесие: через переворот прийти в положение удержание спины лежа на бедрах	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 1.6.4. Переворот выполнять из любого положения: стоя, стоя на коленях
1.6.6		Равновесие: ст. на груди с помощью	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди
1.6.7		Равновесие: ст. на груди	Плечи пола не касаются. Голова максимально приближена к груди. Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.6.6
1.7. Динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела			
1.7.1		Равновесие «Рыбка»: из удержание спины лежа на бедрах перейти в ст. на груди	Выполняется на базе умения выполнять равновесия 1.6.5-1.6.6
1.7.2		«Мексиканка»: движением вперед прийти в положение стойки на предплечьях	Плечи пола не касаются. Таз над головой. Положение ног: в шпагат, ноги вместе, согнув одну. Выполняется переворотом вперед (как правило из «полушпагата») В стойке на предплечье ноги вместе, ноги в продольном и поперечных шпагатах, голова расположена точно над тазом, взгляд на кисти
1.7.3		«Мексиканка»: движением назад положение ст. на предплечье	Движением назад прийти в положение ст. на предплечье. Выполняется переворотом назад из стойки, стойки на коленях, из седа подъемом разгибом. Плечи пола не касаются. Таз над головой. Положение ног: в шпагат, ноги вместе, согнув одну
1.8. Динамическое равновесие с полной волной телом			

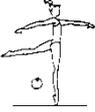
1.8.1		Волна вперед	Из стойки руки вверх постепенно последовательно вынести бедра, грудь, прогнуться в грудной части, наклонить голову назад, после чего выпрямиться. Добавить движения ногами: согнуть ноги и, постепенно их выпрямляя, последовательно вынести вперед колени и т.д.
1.8.2		Опускание обратной волной в положение сед на пятках	Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит через подъемы в сед на пятках
1.8.3		Подъем разгибом из седа на пятках в ст. на подъемах	Из седа на пятках одновременным движением рук назад или вперед, наклоняясь назад, приподнять таз, доведя его над стопами и, приподнимая колени от пола, разгибаясь через подъемы прийти в стойку на носках
1.9.Боковое равновесие			
1.9.1		Боковое вертикальное равновесие на стопе, нога горизонтально	Рабочая нога не опускается ниже 90°, «выворотно», пятка на полу
1.9.2		Боковое вертикальное равновесие нога горизонтально	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 1.9.1. Из-за подъема на носки большую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины
1.9.3		Вертикальное боковое равновесие на стопе с помощью	Амплитуда движения ноги на 180°. Небольшой наклон в сторону рабочей ноги. Крепко держать «мышечный корсет»
1.9.4		Вертикальное боковое равновесие с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 1.9.3
1.9.5		Вертикальное боковое равновесие на стопе	Выполняется на базе умения выполнять равновесия 1.9.3-1.9.4
1.9.6		Вертикальное боковое равновесие	Выполняется на базе умения выполнять равновесия 1.9.3-1.9.5
1.9.7		Горизонтальное боковое равновесие на стопе, нога на 180° с помощью	Крепко держать «мышечный корсет» за счет мышц агонистов-антагонистов (в равной степени напряжены) косых мышц живота, прямой мышцы живота и мышц спины (без завала). Спина слегка округлена. Амплитуду также держать за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра
1.9.8		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180° с помощью	Выполняется на базе умения выполнять равновесие 1.9.7

1.9.9		Горизонтальное боковое равновесие на стопе, нога на 180°	Выполняется на базе умения выполнять равновесия 1.9.7-1.9.8
1.9.10		Горизонтальное боковое равновесие нога на 180°	Выполняется на базе умения выполнять равновесия 1.9.7-1.9.9
1.10. Фуэте			
4.10.1		Фуэте, нога горизонтально минимум в 2 формах + минимум 1 поворот	Каждая форма равновесия должна быть четко зафиксирована
4.10.2		Фуэте, нога выше горизонтали минимум в 2 формах + минимум 1 поворот	Каждая форма равновесия должна быть четко зафиксирована
2. Повороты			
2.1. Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной.			
2.1.1		Одноименный поворот на 360° в «Passe»	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Коленом в сторону, носок у опорной ноги. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров
2.1.2		Одноименный вертикальный поворот на носке одной, другая назад на 45°	Держать вертикаль. В фазе реализации нога назад на 45°
2.1.3		Одноименный вертикальный поворот на носке одной, другая назад на 45°, прогнувшись	Выполняется на базе поворота 2.1.2. Наклон выполнять за счет прогиба в грудном отделе. Носок свободной ноги смотрит в пол
2.1.4		Поворот «Passe» коленом вперед, с наклоном туловища вперед	Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой. Спина округлена, живот втянут, руки вниз
2.1.5		Спиральный поворот с полной волной	Из и.п. стойка скрестно левой (правой), наклон туловища в противоположную сторону, руки в стороны. В подготовительной стадии движения выполняется полуприсед, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах. Основная стадия движения начинается движением правого (левого) колена в сторону поворота, поднимаясь на носки, при этом плечевой пояс и руки остаются неподвижными. Затем поворот выполняется по ходу волнообразного, «спирального» движения, когда гимнастка последовательно разгибается сначала в тазобедренных и коленных суставах, а затем прогибается.

			Последняя часть спирального поворота представляет собой поворот приставлением
2.1.6		Спиральный поворот с волной («tonneau»)	Выполняется на базе поворотов 2.1.1 и 2.1.5. шагом одной и принятия положения «Passe» коленом вперед другой
2.2. Поворот в заднем равновесии			
2.2.1		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога вперед.	Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины. Держать «физиологический квадрат». Спина прямая, выполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров
2.2.2		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога вперед с наклоном туловища вперед	Исполнять на базе поворота 2.2.1. Добавляется наклон туловища вперед к свободной ноге
2.2.3		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, свободная нога согнута горизонтально	Исполнять на базе поворота 2.2.1, согнув свободную ногу вперед под углом в коленном суставе 45°
2.2.4		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога на 180°, с помощью	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги: заднее вертикальное равновесие нога на 180° с помощью) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров
2.2.5		Одноименный поворот на 360° в вертикальном заднем равновесии, нога на 180°	Исполнять на базе поворота 2.2.4. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги: заднее вертикальное равновесие нога на 180°) до момента остановки
2.2.6		Одноименный поворот в горизонтальном заднем равновесии, нога на 180°	Голова удерживается на груди, поясница не прогнута. Равновесие удерживается за счет смещения таза вперед и соответствующего отклонения опорной ноги в ту же сторону
2.2.7		Поворот на 180° в заднем равновесии, нога вертикально, с наклоном туловища назад	Тело отклонено назад, свободная нога поднята до вертикали. Выполняется из положения упора сидя сзади согнув одну. Выпрямляя опорную, махом свободной ноги по дуге вверх выйти в положение заднего равновесия рабочая нога вертикально с захватом опорной ноги одной или двумя руками. Поворот считается с момента принятия

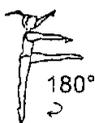
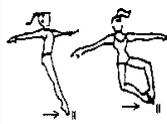
		(выполняется из положения сидя)	основного положения в фазе реализации
2.2.8	 	Поворот на 360° в заднем равновесии, нога вертикально, с наклоном туловища назад (выполняется из положения сидя)	Исполнять на базе поворота 5.2.7 с поворотом на 360°
2.2.9	 	Поворот на 180° в заднем равновесии, нога вертикально, с наклоном туловища назад	Исполняется на базе поворотов 2.2.7-2.2.8. С поворотом на 180°. С шага и с постепенным опусканием на пол
2.2.10	 	Поворот на 360° в заднем равновесии, нога вертикально, с наклоном туловища назад	Исполняется на базе поворотов 5.2.7-5.2.9. С поворотом на 180°. С шага и с постепенным опусканием на пол
2.3. «Казак»(свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед			
2.3.1		Поворот «Казак» (свободная нога горизонтально)	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая
2.3.2		Поворот «Казак», с наклоном туловища вперед	Колени вместе, нога не ниже горизонтали, наклон туловища вперед
2.4 «Фуэте»			
2.4.1		«Фуэте»	<p>Движение начинается с <i>préparation</i> в IV позиции, из которой выполняется одинарный или двойной <i>pirouette en dehors</i>, по окончании которого работающая нога не опускается на пол в IV или V позицию, а открывается в сторону, в положение <i>à la seconde</i> на высоту 60-90°, одновременно для последующего толчка выполняется приседание (<i>plié</i>) на опорной ноге, после чего выполняется следующий поворот вокруг себя.</p> <p>В начале поворота работающая нога сгибается и подводится к опорной в положение <i>passé</i> сзади (носок одной ноги касается икры либо колена другой сзади), одновременно толчковая нога вытягивается в колени и поднимается на полупальцы либо пальцы (пуанты). Во время вращения стопа быстрым движением переводится в положение <i>passé</i> спереди, выполняя <i>petit battement</i> — это движение делается одним лишь низом стопы, бедро при этом двигаться не должно. Во время вращения руки активно помогают брать форс, каждый раз раскрываясь в</p>

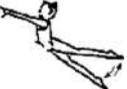
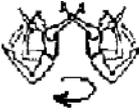
			стороны и вновь собираясь в первую позицию
2.4.2		«Фуэте» нога вперед на 90°	Движение начинается с <i>préparation</i> в IV позиции, из которой выполняется одинарный или двойной <i>pirouette en dehors</i> , по окончании которого работающая нога не опускается на пол в IV или V позицию, а открывается вперед, в положение на высоту 90°, одновременно для последующего толчка выполняется приседание (<i>plié</i>) на опорной ноге, после чего выполняется следующий поворот вокруг себя
2.5. Поворот с положением ноги в сторону			
2.5.1		Одноименный поворот, нога в сторону на 90°	Ст. на полупальцах, свободная нога горизонтально, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины. Держать ногу выворотно, носком в пол. Исполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров
2.5.2		Одноименный поворот на 360° в вертикальном боковом равновесии, нога на 180°, с помощью	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров. В фазе реализации амплитуда в тазобедренном суставе не менее 180°
2.5.3		Одноименный поворот на 360° в вертикальном боковом равновесии, нога на 180°	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров. В фазе реализации амплитуда в тазобедренном суставе не менее 180°
2.5.4		Одноименный поворот в горизонтальном боковом равновесии, нога на 180° с помощью	Крепко держать «мышечный корсет» за счет мышц агонистов-антагонистов (в равной степени напряжены) косых мышц живота, прямой мышцы живота и мышц спины (без завала). Спина слегка округлена. Амплитуду также держать за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра. Туловище горизонтально. Нога вертикально вверх, угол в тазобедренном суставе не менее 180°
2.5.5		Одноименный поворот в горизонтальном боковом равновесии, нога на 180°	Выполняется на базе поворота 2.5.4
2.5.6		Поворот в горизонтальном боковом равновесии, нога горизонтально	Туловище параллельно полу. Нога горизонтально в сторону
2.6. Поворот с положением ноги назад			

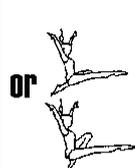
2.6.1		Поворот в вертикальном переднем равновесии нога горизонтально	Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба
2.6.2		Поворот в вертикальном переднем равновесии нога горизонтально с наклоном туловища назад	При наклоне назад голова касается рабочей ноги. Свободная нога горизонтально
2.6.3		Поворот «Аттитюд»	Поворот выполняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена «выворотно» назад в согнутом положении
2.6.4		Поворот «Аттитюд» с наклоном туловища назад	Выполняется на базе поворота 2.6.3. При наклоне назад голова касается рабочей ноги
2.6.5		Поворот в горизонтальном заднем равновесии с помощью, нога вертикально вверх	Туловище параллельно полу. Угол в тазобедренном суставе не менее 180°
2.6.6		Поворот в горизонтальном заднем равновесии, нога вертикально вверх	Держать «квадрат». Прогнуться в грудном отделе позвоночного столба, туловище параллельно полу. Сохранять положение (формы рабочей ноги – вертикально вверх) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров
2.6.7		Вращение «penche». Одноименный поворот на 360° в переднем горизонтальном равновесии, нога на 180°	Держать «квадрат». Сохранять положение (формы рабочей ноги – вертикально вверх) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров
2.6.8		Поворот в переднем вертикальном равновесии с помощью, нога на 180°	Выполнять шагом в сторону или через выпад. В стойке на одной, сильно напрягая мышцы спины и предельно прогибаясь в поясничной области, гимнастка, отводя другую назад, захватывает ступню и, притягивая ее, переходит в положение переднее вертикальное равновесие в шпагате. Во время захвата ноги голова удерживается прямо, что позволяет четко контролировать движение
2.6.9		Поворот в переднем вертикальном равновесии, нога на 180°	Выполняется на базе поворота 2.6.8. Голова сильно отклоняется назад, для удержания ноги вверх. В этой фазе движения наклон головы назад активизирует, в силу действия шейных тонических рефлексов, деятельность мышц-разгибателей спины, выполняющих здесь основную работу. Для уравнивания тела относительно опоры грудная

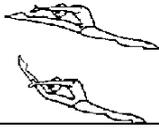
			часть больше выводится вперед
2.6.10		Одноименный поворот на 360° в кольцо с помощью	Держать «квадрат». Сохранять положение (формы рабочей ноги – кольцо одной) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров
2.6.11		Одноименный поворот на 360° в кольцо	Выполняется на базе поворота 2.6.10
2.7. Циркуль вперед, в сторону, назад			
2.7.1		Поворот плечом вперед «Циркуль вперед»	Шагом одной и махом другой (нога вертикально вверх). Выполнить одновременно поворот плечом вперед на 180° с наклоном туловища вдоль опорной ноги. После поворота на 180°, оставить ногу вертикально вверх и выполнить поворот на 180° с поднятием и поворотом корпуса к маховой ноге. В заключении двигательного действия приставить маховую ногу к опорной после выполнения поворота на 360°, нога вертикально вверх
2.7.2		Поворот плечом назад «Циркуль в сторону, назад»	Шагом левой (правой) в сторону, с поворотом корпуса налево и выносом правой (левой) вертикально вверх, выполнить наклон назад. Не останавливая круговое движение ноги и туловища выпрямиться и приставить маховую ногу после поворота на 360°
2.8. Вращения на различных частях тела			
2.8.1		Поворот на 360° поперечном шпагате.	Из и.п. лежа на спине или в поперечном шпагате выполнить поворот на 360°. Лбом касаться впереди лежащую ногу, сзади лежащая нога не отрывается от пола
2.8.2		Поворот на 360° на груди в заднем поперечном шпагате	Выполнять поворот не касаясь животом пола. Руками не отталкиваться от пола. Исполнять поворот по инерции. Амплитуда ног в тазобедренном суставе не менее 180°. Сзади лежащая нога от пола не отрывается
2.8.3		Поворот на 360° на животе в кольцо с помощью	Исполнять поворот по инерции. Во время поворота держать форму кольца с помощью
2.8.4		Поворот на 360° на груди, ноги в шпагате	Выполнять поворот на груди минимум на 360°, живот не касается пола. Амплитуда ног в тазобедренном суставе не менее 180°
3. Прыжки			
3.1. Вертикальные прыжки			

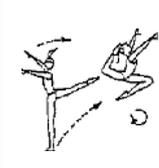
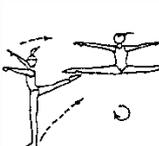
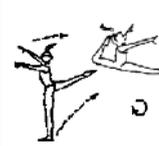
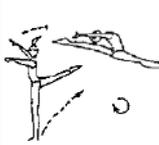
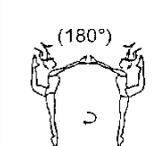
3.1.1	Прыжок вверх		Исполняется из основной стойки толчком двумя на месте, вперед, назад в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360°, 540°
3.1.2	То же, что 6.1.1.1		С предшествующими пружинными движениями ногами и взмахами рук, в фазе полета руки взмахом вверх, ноги выпрямлены, носки оттянуты
3.1.3	Прыжки вверх, чередующиеся с различными шагами, бегом, галопом и др.		Исполняются на базе прыжков 3.1.1-3.1.2. Можно выполнять один за другим на месте или продвигаясь, а также постепенно увеличивая высоту прыжка, усиливая или ускоряя толчки
3.1.4	Прыжок толчком двумя ноги врозь		В фазе полета прямые ноги широко разведены, в момент приземления носки должны быть развернуты
3.1.5	Прыжок, сгибая ноги вперед		В фазе полета захватить колени руками
3.1.6	Прыжок, сгибая ноги вперед		В фазе реализации колени к груди, спина прямая
3.1.7		Воздушный тур на 360°	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет 360°
3.1.8		Прыжок согнув ноги с поворотом в воздухе на 180°	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет поворота на 180°. Острый угол в коленном суставе
3.1.9		Прыжок согнув ноги с поворотом в воздухе на 360°	Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет 360°. Острый угол в коленном суставе, колени к груди, держать группировку на протяжении всего поворота
3.1.10		Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe» с поворотом в воздухе на 180°	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего поворота на 180°

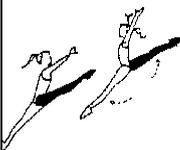
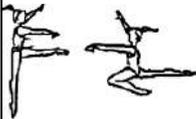
3.1.11		Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение « <i>Passe</i> » с поворотом на 360°	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего воздушного тура
3.1.12		Вертикальный прыжок, со сменой положения ног в повороте на 360°	Смена ног выполняется во время поворота в воздухе
3.1.13		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом на 180° в воздухе	Нога вперед на 90° удерживается на протяжении всего поворота на 180° в воздухе
3.3.14		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом на 360°	Ногу вперед на 90° удерживать на протяжении всего воздушного тура
3.1.15		Вертикальный прыжок, назад на 90° с поворотом на 180°	Нога назад на 90° удерживается на протяжении всего поворота на 180° в воздухе
3.1.16		Вертикальный прыжок, назад на 90° с поворотом на 360°	Ногу назад на 90° удерживать на протяжении всего воздушного тура
3.1.17		Вертикальный прыжок, в сторону на 90° с поворотом на 180°	Нога в сторону на 90° удерживается на протяжении всего поворота на 180° в воздухе
3.1.18		Вертикальный прыжок, в сторону на 90° с поворотом на 360°	Ногу в сторону на 90° удерживать на протяжении всего воздушного тура
3.2. Кабриоль			
3.2.1		«Кабриоль» (вперед, в сторону, назад)	В фазе полета толчковая нога «подбивает» маховую; то же в сторону и назад. Одна нога, поднятая на взлете назад, вперед или в сторону, удерживается на заданной высоте; а – другая нога, отделяясь от пола, ударяет ранее отведенную ногу

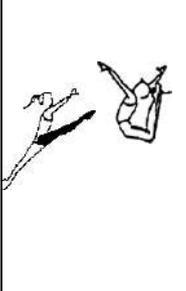
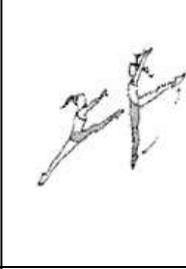
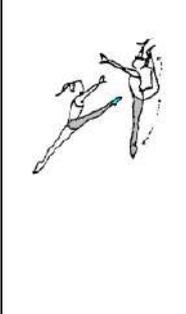
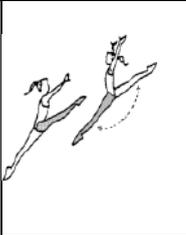
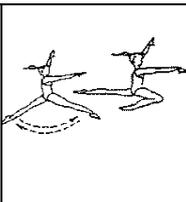
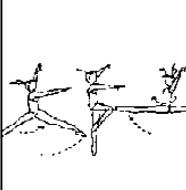
3.2.2		Прыжок «прогнувшись»	В фазе полета прогнуться дугой, голову назад
3.3. Прыжки со сменой положения ног			
3.3.1		Прыжок со сменой положений ног, горизонтально впереди	Смену ног выполнять в фазе полета параллельно полу
3.3.2		Прыжок со сменой положений ног, горизонтально сзади	То же, что 6.3.1, выполняя назад, не наклоняться вперед
3.3.3		Прыжок со сменой положений ног, вертикально	В фазе полета ноги в тазобедренном суставе доводить до 180°
3.3.4		Прыжок со сменой положений ног в кольцо	В фазе полета выполняется прыжок со сменой ног. Обязательное требование – поочередно закрыть кольцо одной и другой ногами
3.3.5		Прыжок со сменой положений ног в кольцо с поворотом на 180°	В фазе полета выполняется прыжок со сменой ног. Обязательное требование – поочередно закрыть кольцо одной и другой ногами во время поворота
3.4. «Шука», прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед			
3.4.1		Прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед толчком двумя	В фазе полета согнуть туловище и прямые ноги в стороны на 45°, параллельно полу
3.4.2		Прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед толчком двумя	В фазе полета согнуть туловище и прямые ноги в стороны на 180°, параллельно полу
3.4.3		Прыжок согнувшись толчком двумя	В фазе полета согнуть туловище и прямые ноги вывести вперед параллельно полу
3.5. «Казак» с различными положениями			

3.5.1		«Казак»	Махом одной вперед, другую согнуть (колени вместе, бедро параллельно полу), приземление на толчковую ногу. Спина прямая
3.5.2		«Казак» согнувшись	Махом одной вперед, другую согнуть (колени вместе, бедро параллельно полу), приземление на толчковую ногу. Во время прыжка наклониться к ноге
3.5.3		«Казак», маховая выше горизонтали	Махом одной вперед, другую согнуть, маховая нога выше горизонтали, приземление на толчковую ногу
3.5.4		«Казак» в кольцо	В прыжке присутствует элемент «шпагат в кольцо». Толчок и приземление на одну и ту же ногу
3.6. Прыжок в кольцо			
3.6.1		Прыжок в «кольцо» одной	В фазе полета, коснуться носком одной ноги головы
3.6.2		Прыжок в «кольцо» толчком двумя	В фазе полета, коснуться носками головы
3.7. Перекидной, ноги в различных положениях			
3.7.1		Перекидной	Перекидное жете – прыжок с одной ноги на другую с поворотом, во время которого ноги поочередно забрасываются в воздух, как бы переплетаясь. При этом: - одна нога забрасывается вперед; а другая нога (после полуоборота в воздухе) забрасывается назад
3.7.2		Перекидной с разведением ног в шпагат	Развести ноги в тазобедренном суставе на 180°
3.7.3		Перекидной в кольцо	Во время поворота коснуться носком задней ноги головы
3.8. Прыжок шагом			
3.8.1		Прыжок шагом	В фазе полета одна нога вперед, другая назад, две ноги параллельно полу или более 180°. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные

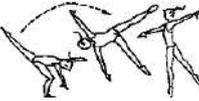
3.8.2		Прыжок шагом в кольцо	В фазе полета одна нога вперед, другая назад в кольцо. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные
3.8.3		Прыжок шагом прогнувшись	В фазе полета одна нога вперед, другая назад, две ноги параллельно полу или более 180°. Во время наклона головой коснуться ягодиц. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные
3.8.4		Прыжок во фронтальный шпагат	В фазе полета прямые ноги, амплитуда движения не менее 180° в тазобедренном суставе
3.8.5		Два прыжка шагом подряд с одной и другой ноги	Прыжки выполняются один за другим без лишних шагов с двух ног, амплитуда движения не менее 180° в тазобедренном суставе
3.8.6		Три прыжка шагом подряд с одной и другой ноги	Прыжки выполняются один за другим без лишних шагов с двух ног, амплитуда движения не менее 180° в тазобедренном суставе
3.8.7		Прыжок шагом в кольцо прогнувшись	Коснуться головой ягодиц, коснуться носком задней ноги головы
3.9. Прыжок подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад			
3.9.1		Прыжок касаясь	В фазе полета одну ногу назад, другую согнуть назад, другую согнуть до касания колена
3.9.2		Прыжок, касаясь кольцом	В фазе полета, коснуться носком задней ноги головы
3.9.3		Прыжок, касаясь прогнувшись	В фазе полета, коснуться головой ягодиц
3.9.4		Прыжок, касаясь в кольцо, прогнувшись	В фазе полета, коснуться головой ягодиц, коснуться носком задней ноги головы
3.10. Прыжок жете ан турнан: ноги в различных положениях			
3.10.1		Жете ан турнан: прыжок касаясь с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 3.9.1

3.10.2		Жете ан турнан: прыжок касаясь в кольцо с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 3.9.2
3.10.3		Жете ан турнан: прыжок касаясь прогнувшись с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 3.9.3
3.10.4		Жете ан турнан: прыжок шагом с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 3.8.1
3.10.5		Жете ан турнан: прыжок шагом в кольцо с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 3.8.2
3.10.6		Жете ан турнан: прыжок шагом прогнувшись с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 3.8.3
3.10.7		Жете ан турнан: прыжок шагом в кольцо прогнувшись с поворотом на 360°	Выполнить полный тур в воздухе. То же, что 3.8.7
3.11. «Фуэте» ноги в различных положениях			
3.11.1		Прыжок в кольцо одной с поворотом на 180°	Выполнить тур в воздухе на 180°, сохраняя положение в кольцо. То же, что 3.6.1
3.11.2		Прыжок в кольцо толчком двух с поворотом на 180°	Выполнить тур в воздухе на 180°, сохраняя положение в кольцо. То же, что 3.6.2
3.11.3		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища от маховой ноги на 180° в положение	Тело держать прямо, ногу не опускать ниже 90°

		нога назад на 90°	
3.11.4		То же что 6.11.3 только в шпагат	Угол в тазобедренном суставе не менее 180°
3.11.5		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом туловища от маховой ноги на 180° в кольцо	То же что 3.11.3 и 3.6.1 Показать положение «кольцо» одной во второй фазе прыжка
3.11.6		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом туловища от маховой ноги на 180° в положение подбивного прыжка («касясь»)	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Угол в тазобедренном суставе не менее 180° – во второй фазе прыжка (то же, что 9.1)
3.11.7		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом туловища от маховой ноги на 180° в положение подбивного прыжка («касясь») в кольцо	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение «кольцо» (то же, что 3.9.2)
3.11.8		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом туловища от маховой ноги на 180° в положение подбивного прыжка («касясь») прогнувшись	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение «прогнувшись» (то же, что 3.9.3)

3.11.9		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом туловища от маховой ноги на 180° в положение кольцо двумя	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение «кольцо» (то же, что 6.6.2)
3.11.10		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища на 180° и сменой ног, толчковая назад на 90°	Тело держать прямо, ногу не опускать ниже 90°
3.11.11		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом туловища на 180°, сменой положения ног, толчковая назад в кольцо	Тело держать прямо. То же что 6.6.1
3.11.12		Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с отворотом туловища на 180° и сменой ног в шпагат	В первой фазе прыжка ногу выносить на 90°, отворачивая туловище – не понижать амплитуду. Во второй фазе прыжка положение шпагат
3.12. Прыжки со сменой ног			
3.12.1		Смена положения выпрямленными ногами в подбивной прыжок	Требования как для прыжка 6.8.1 и 6.9.1
3.12.2		Смена положения прямой и согнутой ног в шпагат	Требования как для прыжка 6.8.1 и 6.9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног
3.12.3		Смена положения прямой и согнутой ногами с поворотом на 180° шпагат	Требования как для прыжка 6.8.1 и 6.9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног. Смена ног выполняется во время поворота

3.12.4		Из прыжка шагом смена положения согнутыми ногами в положение шпагат прогнувшись	Требования как для прыжка 6.8.3 и 6.9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног
3.12.5		Из прыжка шагом смена положения согнутыми ногами в положение шпагат в кольцо	Требования как для прыжка 6.8.2 и 6.9.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног
3.12.6		Из шпагата смена положения выпрямленными ногами в шпагат	Требования как для прыжка 6.8.1. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног
3.12.7		Из шпагата смена положения выпрямленными ногами в положение касаясь в кольцо	Требования как для прыжка 6.8.1 и 6.9.2. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног
3.12.8		Из шпагата смена положения выпрямленными ногами в положение касаясь прогнувшись	Требования как для прыжка 6.8.1 и 6.9.3. Не понижать высоту полета прыжка во время смены ног
3.12.9		Из шпагата смена положения выпрямленными ногами в положение шагом прогнувшись	
3.12.10		Из шпагата смена положения выпрямленными ногами в положение с шагом в кольцо	
3.13. Прыжок «Баттерфляй»			
			Исходное положение – широкая стойка ноги врозь, корпус наклонен горизонтально и образует с ногами прямой угол, голова приподнята, руки широко разведены в стороны. (Описываемый прыжок выполняется справа налево). Исполнение. Сгибая в колене прямую правую ногу, перенося на нее центр тяжести и слегка отрывая левую ногу

3.13.1		Прыжок «Баттерфляй»	<p>(делая замах), гимнастка снова ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, перенося на нее центр тяжести, и тотчас отталкивается ею, делая взмах правой ногой вверх справа налево; взлетая, она поворачивается вокруг своей оси на 360° через левое плечо и приходит на пол на правую ногу. Условия прыжка. Во время замаха, взлета и приземления корпус не изменяет своего горизонтального положения. При взлете корпус плечами тянется вперед, а поворот осуществляется взмахом правой ногой вверх-справа налево. При приземлении на правую ногу корпус приходит слегка недокрученным, левая нога немного запаздывает с приземлением и ставится на пол немного позади правой на расстоянии ширины плеч от нее. Поочередный взмах ногами должен быть как можно выше, а крутка (поворот корпуса), который, обеспечивается замахом (заносом) ног</p>
--------	---	---------------------	---

5.4. Техника исполнения движений тела.

Эстетическая гимнастика – это натуральные, естественные движения всего тела, где бедра формируют основной центр движения. Движение, выполненное одной частью тела, передается через все тело. Когда бедра поворачиваются вперед, нижняя часть бедер поворачивается вперед и верхняя часть тела поворачивается назад (бедра наклоняются назад). Когда бедра поворачиваются назад, нижняя часть бедер поворачивается назад и верхняя часть тела поворачивается вперед (бедра наклоняются вперед). Философия спорта основана на гармонии, ритмических и динамических движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием силы и с наименьшими затратами энергии. Гармоничные движения следуют плавно и естественно от одного движения к следующему, так как будто они были созданы предыдущим движением. Все движения должны выполняться слитно, плавно, непрерывно. Техника исполнения должна демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости.

Волна тела вперед. Волна начинается с небольшого расслабления тела и продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела. Волна проходит через тело от коленей к голове. Бедра описывают целый круг во время волны: бедра идут назад, вниз, вперед вверх.

Волна тела назад. Движение начинается с давления таза вперед, спина прогибается вперед. После этого верхняя часть тела опускается вниз грудью вперед, голова движется последней. Поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней. Волна рефлекторно проходит через все тело.

Волна тела из стороны в сторону. Волна начинается с небольшого расслабления или маленького сжатия тела, вес тела на одной ноге. В этой волне важно направлять бедра из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую, вытягивая противоположную ногу от бедра, при этом одновременно сильный толчок бедер в сторону и вверх. Когда бедра двигаются из стороны в сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону. Шея должна быть расслаблена. Колени, таз и бедра описывают во время

волны полукруг.

Все волны могут выполняться с движениями рук, шагами или в комбинации с другими движениями.

Взмахи тела со скоростью.

Взмах состоит из трех частей, таких как

- 1) вытягивание с последующим ускорением,
- 2) взмах тела, когда тела расслаблено, и вытягивание.

Важно показать разницу между вытягиванием и расслаблением также хорошо как между мощностью и легкостью. В целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами. Целостный взмах заканчивается выпрямлением тела или переходит в следующее движение.

Взмах тела может выполняться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

Сжатия.

В сжатиях участвуют мышцы живота, спины или бока. Спокойное положение тела естественно переходит в сжатие. Основная форма: сжатие мышц живота. Таз, бедра и плечи движутся навстречу друг другу; грудь сжата и плечи продвинуты вперед. Спина округлена и голова наклонена назад.

Равновесия.

Все равновесия должны выполняться чисто. Продолжительность использования опоры в равновесия должна быть четка видна. Форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия.

Равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
- хорошая амплитуда формы равновесия;
- хороший контроль тела во время и после равновесия.

Недостаточная форма во время вращения в «турлянах» и «циркулях» снижает уровень выполняемой трудности.

Повороты.

Повороты должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и четко определяется в течение всего вращения
- хорошая амплитуда формы поворота
- хороший контроль тела в течение и после поворота - повороты могут выполняться на полной стопе.

Прыжки и скачки.

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе
- хорошая амплитуда формы прыжка
- хорошая амплитуда высоты
- хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка
- приземление хороший контроль тела в течение и после должно быть легким и мягким

Недостаточная форма или полет прыжка или скачка влияет на понижение уровня трудности. Недостаточная форма во время вращения в прыжках с поворотом

также понижает уровень трудности.

Прыжок В становится прыжком А. Прыжок А не засчитывается как прыжок. Все прыжки и скачки, которые имеют форму и полет, могут быть зачтены как прыжки А.

Другие требования к исполнению:

Исполнение должно быть единым и синхронным.

Все члены команды должны выполнять те же самые элементы с тем же самым или равным уровнем сложности, одновременно, последовательно или через короткий промежуток времени.

Техника эстетической гимнастики должна преобладать. Все движения и комбинации движений должны выполняться техникой целостных движений, когда изменения и переходы от одних движений тела или построений к другим должны быть плавными. В технике целостного движения первоначальный импульс передается в каждую часть тела, когда движение следует или от центра тела, или к центру. Движения связаны вместе в направлении, где следует продолжение от одного движения к другому плавно, подчеркивая непрерывность.

Исполнение должно демонстрировать хорошие формы, координацию, чувство равновесия, устойчивость и ритм.

Исполнение должно показывать атлетическое мастерство команды; гибкость, силу, скорость и выносливость.

Исполнение должно демонстрировать выразительность и эстетическую привлекательность.

Гимнастки должны выполнять упражнения в соответствии с динамикой и ритмом музыки.

Исходное положение и концовка упражнения являются частью исполнения.

Все элементы должны исполняться с учетом аспектов здоровья: позиции (линии) плеч и бедер, положение опорной ноги, форма элементов, двусторонняя растяжка и мышечная работа.

Исполнение должно показывать хорошую технику, хорошее распространение, точность исполнения движений, разнообразие в применении мышечного напряжения, расслабления и силы, точность построений и переходов, осанка, поддержки.

5.5. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования. При этом следует постоянно совершенствовать наиболее приемлемые для конкретного обучающегося тактические схемы, отрабатывать оптимальные варианты путем моделирования особенностей предстоящих соревнований, функционального состояния обучающегося, характерного для соревновательной деятельности. Необходимо обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций, приобретать специальные знания в области техники и тактики избранного вида спорта; выделять средства индивидуального и группового характера

Тактика - это процесс овладения спортсменом способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В эстетической гимнастике нет

непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность тактической подготовки в эстетической гимнастике заключается в том, что она осуществляется, главным образом, до соревнований. Для *развития тактического мышления* рекомендуется использовать тактические варианты и творческие задания, моделирование игры соперника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Тактическая подготовка может быть: *индивидуальной, групповой, командной*. **Индивидуальная** тактика - это способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата (составление индивидуальной программы подготовки для каждой гимнастки, распределение сил, тактика поведения).

Элементы индивидуальной тактики.

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнасток, их подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки.
3. Внешнее «оформление» гимнасток: подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.
5. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание ***групповой тактики*** составляют действия, позволяющие гимнасткам достичь максимально возможных спортивных результатов (подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения);

Тактические приёмы.

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью.
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.
4. Рациональное взаимодействие гимнасток. Попадание в двойки – тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

- 5 Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.
6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

Содержание **командной** тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты (формирование команды, определение командных и личных задач). Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней.

Элементы командной тактики.

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде (обычно 1-я стабильная и надёжная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная).
2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.
3. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.
4. 4«Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

5.6. Функциональная подготовка

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

5.7. Хореографическая подготовка

Осваивается методика изучения и исполнения движений классического танца в их первооснове: основные элементы экзерсиса у станка и на середине зала, прыжки простейших форм, повороты и наклоны корпуса и головы, позы классического танца, учебно-танцевальные элементы.

В процессе обучения основное внимание уделяется постановке корпуса, ног, рук и головы в соответствии с требованиями школы классического танца. Осуществляется работа, направленная на развитие физических данных: выворотности ног, гибкости, устойчивости корпуса, танцевального шага, прыжка. Задачей первых четырех лет обучения является также развитие элементарной координации (на основе простейших движений) и музыкальности, умения согласовывать движения с музыкальными ритмами и темпами.

Движения исполняются в «чистом виде» или в наипростейших комбинациях. Музыкальное сопровождение не должно быть сложным, — оно должно соблюдать тактовую квадратность, быть удобным для исполнения, подчеркивать характер движения, быть ясным по ритму, простым по восприятию.

Экзерсис у станка.

Правильная постановка спины, тазобедренного пояса и стопы. Развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, общей физической выносливости мышечного аппарата тела. Освоение подготовительного положения и позиций рук. Изучается первооснова движений классического экзерсиса у станка.

Движения выполняются лицом к палке, держась за нее двумя руками.

Первоначально движения выполняются в сторону, затем вперед и назад.

Упражнения на середине зала:

Постановка корпуса, ног, освоение правильной формы и движения рук, развитие устойчивости, координации при выполнении отдельных движений и элементарной координации соединения движений.

Изучаются позиции ног, рук, повороты и наклоны головы (сначала без полной выворотности ног).

Этап начальной подготовки:

В процессе обучения основное внимание уделяется постановке корпуса, ног, рук и головы в соответствии с требованиями школы классического танца. Осуществляется работа, направленная на развитие физических данных: выворотности ног, гибкости, устойчивости корпуса, танцевального шага, прыжка. Задачей первых трех лет обучения является также развитие элементарной координации (на основе простейших движений) и музыкальности, умения согласовывать движения с музыкальными ритмами и темпами. Движения выполняются в «чистом виде» или в наипростейших комбинациях.

Экзерсис у станка.

Правильная постановка спины, тазобедренного пояса и стопы. Развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, общей физической выносливости мышечного аппарата тела. Освоение подготовительного положения и позиций рук.

Изучается первооснова движений классического экзерсиса у станка.

Движения выполняются лицом к палке, держась за нее двумя руками.

Первоначально движения выполняются в сторону, затем вперед и назад.

Упражнения на середине зала.

Постановка корпуса, ног, освоение правильной формы и движения рук, развитие устойчивости, координации при выполнении отдельных движений и элементарной координации соединения движений.

Изучаются позиции ног, рук, повороты и наклоны головы (сначала без полной выворотности ног).

Прыжки (*allegro*).

Усвоение основ прыжка (пружинистый характер приседания перед прыжком, толчок от пола всей стопой, натянутость ног в воздухе, мягкое приземление, спокойствие корпуса и рук). В этом семестре не требуется большая высота прыжка, главное — соблюдение основных технических правил прыжка.

Изучаются простейшие прыжки с двух ног на две. Сначала прыжки изучаются, держась двумя руками за палку, по мере усвоения — на середине зала. Допускается изучение прыжков сразу на середине зала.

Учебно-ренировочный этап первого и второго года подготовки:

Продолжается освоение основных элементов классического танца. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, выработкой устойчивости, совершенствованием координации, развитием музыкальности и танцевальности. Продолжается изучение движений лицом к станку, по мере усвоения (устанавливается педагогом) боком к станку, держась одной рукой. Для развития общей выносливости и укрепления суставно-связочного и мышечного аппарата увеличивается количество движений, входящих в одну комбинацию.

Выработке устойчивости способствуют: развитие выворотности, правильное распределение тяжести корпуса на стопы (или одну стопу), хорошо тренированный подтянутый корпус, правильное положение рук в позициях.

Музыкальное сопровождение становится более разнообразным по ритмическому рисунку. От медленных темпов осуществляется постепенный переход к более быстрым. Несколько ускоряется общий темп урока.

Экзерсис у станка Совершенствуется форма и техника исполнения ранее пройденных движений в увеличенных количествах и несколько ускоренных темпах. Проученные в 1 классе упражнения исполняются одной рукой за станок; вновь изучаемый материал – лицом к станку. Так *grand plie* исполняют на 2 такта 4/4, *battement tendu* и *battement tendu jete* 1 такт на 2/4, *battement tendu pour le pied* — на 4/4, *rond de jamb par terre* — на 4/4, *grand battement jete* — на 4/4.

Упражнения на середине зала

Развитие устойчивости. Изучение II *port de bras*. Осваиваются позы классического танца (без подъема ноги на 90°), учебно-танцевальные элементы.

Прыжки (*allegro*)

Развитие силы мышц, высота прыжка, приседания более короткие и упругие.

Небольшие комбинации.

Учебно-тренировочный этап третьего года подготовки

Продолжается освоение основных элементов фундамента классического танца. Наряду с совершенствованием движений, пройденных в предыдущие два года, изучаются их более сложные формы и осваиваются новые программные движения.

Особое внимание уделяется выработке устойчивости при исполнении движений на полупальцах. По-прежнему обращается большое внимание на развитие мышц стопы.

Вводится *releve* на одной ноге лицом к палке.

Слитное исполнение движений, без фиксации (как это было в предыдущие два семестра) промежуточных положений. Продолжается работа по танцевальной окраске движений, вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса, Наибольшее внимание уделяется грамотности, методической точности исполнения.

Экзерсис у станка

Совершенствование ранее пройденных движений. Дальнейшее развитие выворотности, натянутости ног, устойчивости. В целях развития координации в комбинации вводится постепенное поднимание и опускание рук в

сочетании с движениями ног. *Battement tendu*, *battement tendu jete* исполняются на 1/4, *rond de jambe par terre* на 2/4 музыкального р-па. *Releve lent* на 60° и *battement developpe* исполняются на 2 такта по 4/4 или 4 такта по 3/4

Для развития выносливости удлиняются комбинации. Ускоряется темп исполнения

движений.

Упражнения на середине зала

За счет увеличения продолжительности урока и ускорения темпа в экзерсисе у станка увеличивается время для работы на середине зала. Продолжается изучение движений, исполняемых в малых и больших позах. Развитие координации при переходе из позы в позу, выразительности поз, движений, музыкальности исполнения.

Упражнения из экзерсиса у станка изучаются на середине зала в сочетании с port de bras,

Прыжки (allegro)

Продолжается изучение прыжков трамплинного характера, требующих быстрой отдачи от пола, короткого, упругого demi plie. Они исполняются на 1/8 долю музыкального такта. В этом семестре прыжки трамплинного характера исполняются не только с двух ног на две, но и на одной ноге (другая в это время находится на sou de pied впереди или сзади) лицом к станку. Увеличивается количество прыжков, входящих в одну комбинацию, для выработки силы ног, выносливости.

Учебно-тренировочный этап 4 года подготовки.

Продолжается работа, направленная на дальнейшее развитие силы ног, устойчивости на полупальцах, общую физическую выносливость. В этих целях увеличивается количество движений, входящих в одну комбинацию, ускоряется по сравнению с предыдущим годом темп урока, больше времени уделяется той части урока, в которой делают прыжки. Одновременно развивается согласованность в работе всех частей двигательного аппарата тела; мягкость, лигированность исполнения движений в комбинированных заданиях; умение воспроизводить в комбинированном задании не только темпоритмическую основу музыкального задания, но и тему-мелодию.

Музыкальное оформление урока становится более сложным. Допускается большее использование нотного материала, особенно при музыкальном оформлении адажио, прыжков.

Для развития координации и танцевальности служат комбинированные задания, в которые вводятся движения, исполняемые в epaulement, различные port de bras, позы классического танца, танцевальные связки. На основе элементарных движений составляются учебно-танцевальные комбинации на выразительность, осмысленное восприятие и передачу характера музыки.

Экзерсис у станка.

Как и в предыдущих годах обучения наряду с повторением ранее пройденных движений осваиваются их более сложные формы и изучаются новые элементы экзерсиса у станка. Многие движения исполняются с полуповоротами на одной ноге, поэтому одной из задач этого семестра является сохранение устойчивости при полуповоротах и поворотах. Наиболее сложные движения экзерсиса у станка исполняются на полупальцах. Начинается изучение туров. Сокращается количество музыкальных долей такта, приходящихся на исполнение одного движения. Все движения экзерсиса у станка по сравнению с III годом обучения исполняются в более быстром темпе.

В целях развития мышц стопы используются releve на полупальцы двух ног и на одну ногу, движения экзерсиса у станка, исполняемые с подъемом на полупальцы,

упражнения на пальцах.

Больше движений исполняется в *epaulement* и в позах, координируются движения корпуса рук, ног, головы. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти — разнообразное сочетание движений.

Упражнения на середине зала

В комбинации движений свободнее вводятся вспомогательные и связующие элементы. При этом выделяются основные, главные движения; на промежуточных положениях внимание не акцентируется. Продолжается работа над выразительностью всех элементов комбинаций, нюансировкой движений, слитностью их с музыкой.

Начинается освоение техники туров.

Прыжки (*allegro*)

Этой части занятия отводится больше времени. Разделение прыжков на большие и маленькие. Начало изучения прыжков с продвижением. Четкие, точные повороты головы.

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения.

Отрабатываются ранее пройденные и новые движения классического танца. Увеличивается силовая нагрузка и координационная сложность заданий. Усиливается динамика исполнения. Сочетание движений становится, по сравнению с прошлым годом обучения, более танцевальным.

Продолжается работа над пластикой тела, выразительностью исполнения, пластической и ритмической согласованностью движений корпуса, рук, ног, головы. Развитие апломба (уверенного, точного исполнения движений, соблюдения равновесия в сложных заданиях), эмоционального восприятия и передачи музыкальных тем.

Экзерсис у станка

Повторение ранее пройденных движений, которые служат первоосновой для ряда новых упражнений. Более сложное, по сравнению с прошлым годом обучения, сочетание движений в одной комбинации.

Увеличивается продолжительность нагрузки на одну ногу. Чаще задаются упражнения, которые требуют не только работы ног, но и рук, корпуса, поворотов и наклонов головы.

Вводятся вращательные движения в различные комбинации экзерсиса у палки.

Изменяется количество музыкальных долей такта, приходящихся на исполнение движений.

Ряд движений усложняется за счет исполнения их в *epaulement*, позах с *plie releve*. Изучаются маленькие и большие позы, позы на 90°, *attitudes*, второй арабеск. Изменяется количество долей музыкального такта, приходящихся на исполнение одного движения, так *grand plie* исполняют на 1 такт 4/4, *battement tendu* и *battement tendu jete* на 1/4, *battement tendu pour le pied* на 2/4, *rond de jambe par terre* на 1/4, *battement fondu* на 2/4, *battement frappe* на 1/4, *battement double frappe* на 2/4, *battement soutenu* на 2/4, *rond de jambe en l'air* на 1/4, *petit battement* на 1/4, *and battement lete* на 1/4.

Экзерсис на середине зала

Экзерсис на середине зала становится короче (за счет соединения нескольких

движений в одной комбинации). Внимание направляется на выработку устойчивости в больших позах на полупальцах; на свободное владение корпусом при смене поз, переходе с одной ноги на другую; на достижение внутреннего единства при исполнении учебной фразы.

Начинается изучение движений *en tournant*, подготовительных упражнений к турам. Экзерсис выполняется с частичным подъемом на полупальцы.

Прыжки (*allegro*)

Развитие устойчивости прыжка, хорошей элевации, умения выдерживать пластический и ритмический строй всего комбинированного задания. Начинается изучение больших прыжков в больших позах. Внимание на активную работу рук, способствующих силе толчка. Большие прыжки разучиваются в медленном темпе. По мере усвоения большие прыжки комбинируются с маленькими прыжками. Ускоряется темп при исполнении маленьких прыжков.

Во все годы базового уровня сложности используются средства акробатики - кувырки, перекаты, группировки, перевороты, способствующие преодолению земного притяжения, формирующие умение правильно группироваться, сохранять равновесие, координировать все свои действия.

Целесообразно использование хореографических дисциплин: классический танец, современные направления хореографии: джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина, народно-сценический танец и т.д., для чего необходимо использовать средства классического, народно-характерного и современного танцев; упражнения для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата; упражнения, формирующие высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства первого года подготовки.

Закрепление программных движений предыдущего года обучения и освоение новых, наиболее сложных элементов классического танца. Продолжается работа над пластическими интонациями тела, свободой и естественностью в исполнении движений, умением через пластику передать содержание музыкального материала.

Идет усложнение ряда движений за счет подъема опорной ноги на полупальцы. Сначала часть однородных движений, входящих в комбинацию, выполняется на всей стопе, часть - стоя на полупальцах; к концу года стопа опорной ноги в *preparation* поднимается на полупальцы и остается на полупальцах во время исполнения всей комбинации или, как в *battement fondu*, *battement soutenu* все движения, входящие в комбинацию, исполняются с подъемом на полупальцы.

Экзерсис у станка

Отрабатываются ранее пройденные и новые движения классического танца. Все новые движения проходят в чистом виде, и только по мере усвоения их соединяют с ранее пройденными движениями. Ряд движений 5 года обучения развивают и усложняют. Увеличивается силовая нагрузка и координационная сложность заданий. Упражнения на середине зала.

В маленькое адажио, исполняемое первым движением на середине зала, включаются простейшие элементы (ранее пройденные).

В большое адажио, исполняемое в конце экзерсиса на середине зала, вводятся сложные движения, изученные ранее, новые движения, впервые изучаемые в этом

году, танцевальные элементы с различными видами pas de bourree, preparation к турам, coupe, поворотами на полупальцах. Часть движений экзерсиса выполняется en tournant. В комбинации движений вводятся вращательные элементы.

Прыжки (allegro)

Прыжковым комбинациям отводится не менее третьей части урока.

Начинается изучение простейших заносок. В конце урока задаются прыжковые комбинации с включением в них танцевальных элементов. Продолжается работа над легкостью и шириной прыжковых движений.

Этап совершенствование спортивного мастерства 2 года обучения

Тренер-преподаватель чаще пользуется словесным заданием. Это направлено на развитие внимания, хореографической памяти, сообразительности учащегося. Словесное задание сокращает время, необходимое на показ упражнений, способствует более интенсивной двигательной работе учащихся. Новые программные движения должны быть тщательно показаны и методически разъяснены преподавателем.

Экзерсис у станка

Задания становятся компактными, в одну комбинацию входит несколько разнородных движений; темп исполнения быстрый, используются приемы, обеспечивающие исполнение комбинации с разных ног без остановки. Увеличивается количество вращательных движений и тех, которые требуют умения правильно и быстро переносить центр тяжести с одной ноги на другую.

Сокращается количество музыкальных долей такта, приходящихся на исполнение движений.

Ряд движений выполняется на полупальцах: battement fondu, battement double fondu, battement frappe, battement double frappe, rond de jambe en l'air, petit battement. Battement releve lent на 90° и battement developpe на 90° исполняют с частичным подъемом на полупальцы (нога открывается в заданном направлении, затем подъем на полупальцы опорной ноги; опускаясь с полупальцев, удерживают работающую ногу на 90°).

Упражнения на середине зала.

Музыкальное оформление усложняется. Усиливается динамика исполнения за счет небольшого ускорения темпа во всех движениях, кроме адажио и plie. Ускорение темпа не должно отражаться на исполнении, не должно становиться

формальным, механическим. Выработывая согласованность движений с чередующимися музыкальными длительностями и акцентами, не терять выразительности, эмоциональности исполнения. В адажио входят движения, требующие не только преодоления физических трудностей и технических сложностей, но в равной степени и танцевальности, выразительности, мягкости, кантиленности исполнения. Несколько ускоряется темп адажио.

Этап высшего спортивного мастерства:

Экзерсис у станка.

Усложняются формы комбинированных заданий с использованием поз классического танца и вращательных движений.

Ряд движений исполняют en tournant. Комбинации составляются на основе элементов классического танца, изученных в течение семестра.

Большое внимание уделяется адажио, исполняемому и в умеренных, и в ускоренных темпах. Большое адажио строится на музыкальную фразу, состоящую из 12—16 тактов при музыкальном размере 4/4, или 48—64 такта при музыкальном размере 3/4. Усложнение координации соединения движений. Продолжение работы над техническим совершенством движений, методической точностью, танцевальностью, музыкальной выразительностью.

Прыжки (allegro)

Методическое (и в пределах возможностей группы или отдельных учащихся практическое) освоение сложных прыжков.

Углублённый уровень сложности 4 год обучения.

Продолжается работа над основными программными движениями школы классического танца. Наряду с освоением новых форм и приемов исполнения ранее пройденных упражнений изучаются сложные движения классического танца. Усложняются комбинированные задания за счет быстрой смены элементов и варьирования музыкально-ритмического рисунка внутри комбинаций. Усложняются координационные задачи. Продолжается работа над эмоционально-смысловой выразительностью музыкально-хореографических заданий.

Экзерсис у станка

Усложняются формы комбинированных заданий с использованием поз классического танца и вращательных движений.

Ряд движений исполняют en tournant. Комбинации составляются на основе элементов классического танца, изученных в течение года.

Большое внимание уделяется адажио, который исполняется в умеренных и в ускоренных темпах. Большое адажио построено на музыкальную фразу, состоящую из 12—16 тактов при музыкальном размере 4/4, или 48—64 такта при музыкальном размере 3/4.

Усложнение координации соединения движений. Продолжение работы над техникой движений, методической точностью, танцевальностью, музыкальной выразительностью.

Прыжки (allegro)

Методическое и практическое освоение сложных прыжков (в пределах возможностей группы или отдельных учащихся)

Целесообразно использование хореографических дисциплин: классический танец, современные направления хореографии: джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина, народно-сценический танец и т.д. Для этого используются средства классического, народно-характерного и современного танцев; упражнения для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата; упражнения, формирующие высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ.

На всех годах обучения углублённого уровня сложности используются средства акробатики, способствующие преодолению земного притяжения, формирующие умение правильно группироваться, сохранять равновесие, координировать все свои действия:

- кувырки,
- перекаты,
- группировки,
- перевороты.

5.8. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, изучении литературы в области физической культуры и спорта, просмотров видеоматериалов и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Гимнастка, как и любой другой спортсмен, должна обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120 / 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13 / 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13 / 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13 / 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13 / 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13 / 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13 / 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14 / 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.

				Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14 / 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14 / 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600 / 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70 / 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70 / 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70 / 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70 / 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70 / 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70 / 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 70 / 107	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 70 / 107	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 70 / 107	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа,

				самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

			гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

5.9. Психологическая подготовка в гимнастике.

Главная задача психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Содержание основных методов и приемов психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание гимнастки.
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.
3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
4. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.
5. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

6. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод –императивное внушение.

7. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высокоэффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений. Уметь воссоздать

и удерживать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение. В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3. Самоубеждение. Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

6.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «эстетическая гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «эстетическая гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «эстетическая гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

6.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации

по виду спорта «эстетическая гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «эстетическая гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №1);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №2);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

7.2. Требования к кадровому составу организации:

7.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020

№ 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Кроме второго тренера-преподавателя, к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, тренеры по акробатической подготовке, преподаватели танцев, аккомпаниаторы и звукорежиссеры.

7.2.3. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

7.2.4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

8. Информационно-методические условия реализации Программы.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по эстетической гимнастике по образовательным программам, рекомендовано:

- использование методических материалов;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по художественной гимнастике по образовательным программам, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменками;
- беседы с тренером.

Таблица №1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	20
4.	Ковер (помост) гимнастический (13х13 м)	штук	1
5.	Магнитофон или музыкальный центр (музыкальное оборудование)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Медицинбол (от 1 до 5 кг)	комплект	3
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Насос для спортивных мячей	штук	1
10.	Палка гимнастическая	штук	15
11.	Пианино	штук	1
12.	Пылесос бытовой	штук	2
13.	Скакалка гимнастическая	штук	15
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Станок хореографический	комплект	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	8
17.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
18.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Таблица №2. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Купальник для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

11.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
12.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Тапки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-						