



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Художественная гимнастика»**

(для этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства)

Срок реализации: одиннадцать лет



Составители программы:

Адрова Евгения Викторовна
тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории МБУ ДО СШ № 3
Гаврилова Елизавета Александровна
тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории МБУ ДО СШ № 3

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название Программы и перечень нормативных документов, на основе которых разработана данная Программа	4
1.2.	Цель Программы	4
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	9
2.3.1.	Основные формы учебно-тренировочного процесса	9
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	10
2.3.3.	Спортивные соревнования	11
2.3.4.	Объем соревновательной деятельности	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	33
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях по этапам подготовки	33
3.1.1.	На этапе начальной подготовки	33
3.1.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	33
3.1.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	34
3.1.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	35
3.2.	Оценка результатов освоения программного материала	36
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	38
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»	59
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	59
4.1.1.	Этап начальной подготовки до года	60

4.1.2.	Этап начальной подготовки свыше года	63
4.1.3.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	66
4.1.4.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	68
4.1.5.	Этап спортивного совершенствования мастерства	71
4.1.6.	Этап высшего спортивного мастерства	74
4.2.	Учебно-тематический план	76
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»	83
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»	83
5.2.	Особенности зачисления	83
5.3.	Рекомендации к технике безопасности	84
5.3.1.	Общие требования безопасности	87
5.3.2.	Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий	88
5.3.3.	Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий	88
5.3.4.	Требования безопасности после окончания учебно-тренировочных занятий	89
5.3.5.	Требования безопасности в аварийных ситуациях	89
5.3.6.	Возможные причины травматизма	89
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВИДА СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»	91
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	91
6.1.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	92
6.1.2.	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование	93
6.1.3.	Обеспечение спортивной экипировкой	94
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	95
6.2.1.	Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками	95
6.2.2.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации	96
6.2.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации	98
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	99

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ И ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ НА ОСНОВЕ КОТОРЫХ РАЗРАБОТАНА ДАННАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах «индивидуальная программа» и «групповое упражнение» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 г. № 984 (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г., регистрационный № 1350, а также разработана на основе:

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Федерального закона от 06.03.2022 № 43-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

«Художественная гимнастика» – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в спортивных соревнованиях спортсменов с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке.

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

СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ВИДА СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной Дисциплины						
	052	001	1	8	1	1	Я
Булавы	052	001	1	8	1	1	Я
Групповое упражнение	052	009	1	8	1	1	А
Лента	052	010	1	8	1	1	Б
Мяч	052	002	1	8	1	1	Б
Обруч	052	003	1	8	1	1	Б
Скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
Многоборье - командные соревнования	052	011	1	8	1	1	Б
Многоборье	052	005	1	6	1	1	Б
Групповое упражнение – многоборье	052	006	1	6	1	1	Б
Групповое упражнение – два предмета	052	013	1	8	1	1	Ж
Групповое упражнение – один предмет	052	012	1	8	1	1	Б
Командные соревнования (многоборье - командные соревнования + групповое упражнение - многоборье)	052	014	1	8	1	1	Б

2.1. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при наличии необходимого разряда (КМС для зачисления в ССМ) или звания (МС – для ВСМ), а также участия их в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований

**СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ
ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ**

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		Девочки	Мальчики	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	1
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	15	6

2.2. ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Таблица № 3

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	6-8	12-14	14-18	20-24	24
Общее количество часов год	312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248

2.3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.3.1. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах);
- инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

2.3.2.УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		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 спортивным 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 другим всероссийским спортивным Соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.Специальные 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 мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта художественная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта художественная гимнастика;
- выполнение плана СП (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Спортсмен направляется спортивной школой на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утверждёнными организаторами спортивных мероприятий.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта художественная гимнастика следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов спортивной подготовке в рамках индивидуальных планов.

2.3.4. ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «художественная гимнастика», а также с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена и делятся на:

- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа СП, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление

физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	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		
ДЛЯ ЖЕНЩИН						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8
ДЛЯ МУЖЧИН						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2	2	2

2.4. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практиками распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а так-же выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Таблица № 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
ДЛЯ ЖЕНЩИН					
1	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4	1-2
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16	10-16
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10	7-11
4	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69	61-71
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-5	6-8	7-9	7-9

ДЛЯ МУЖЧИН					
1	Общая физическая подготовка (%)	35-45	10-16	6-10	6-8
2	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	18-26	16-24	16-24
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	4-6	4-6	5-7
4	Техническая подготовка (%)	25-35	45-55	50-60	50-60
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
6	Инструкторская и судейская Практика (%)	-	-	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-5	6-8	7-9	7-9

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 тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Техническая подготовка – это совокупность необходимых или фактически приобретенных в процессе подготовки двигательных навыков, а также степень владения ими.

Техническая подготовка подразделяется на следующие разделы и компоненты:

- упражнения без предмета;
- хореографические упражнения;
- музыкально-двигательная подготовка, упражнения, направленные на развитие пластичности;
- акробатические элементы,

- композиционная подготовка.

Техническими компонентами беспредметной подготовки в художественной гимнастике являются:

- различные движения тела (волны, взмахи, наклоны, вращения, выпады и многие другие движения тела);
- равновесия и повороты;
- прыжки и скачки, подпрыгивания;
- танцевальные шаги;
- движения рук и ног;
- передвижения по площадке, а также перестроения, перемещения, работа в парах, тройках, группах;

Хореографическая подготовка включает в себя обучение технике хореографических движений, элементов пластики и элементам четырёх танцевальных систем:

- классическая (классический экзерсис, элементы классического танца и балета);
- народно-характерная (экзерсис и элементы народного танца, танцы народов мира);
- историко-бытовая (элементы танцев прошлых веков и разных эпох – менуэт, галоп, полька, вальс, полонез, мазурка и другие);
- современная (элементы современного танца и современного балета, движения свободной пластики, ритмика, мимика и пантомима, спортивный танец).

Выбор музыкальных жанров для композиций определяет характер этюдной работы:

- эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);
- характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский, восточный);
- современный, модерн, джаз.

Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей в целом

помогает достичь высокого уровня исполнительского мастерства – артистизм, виртуозность, экспрессия.

Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.

Музыкально-двигательные упражнения способствуют развитию образного мышления, а так как художественная гимнастика имеет танцевальную направленность, то и его двигательному выражению. К ним относятся:

- средства формирующие представление о такте, темпе, ритме, сильной и слабой долях, размере (то есть направленные на овладение основами музыкальной грамоты);

- игры, музыкально-двигательные и творческие задания, направленные на улучшение соответствия движений музыке, ее характеру, тембру, ритму, динамике (например, быстрые и медленные движения, прихлопывания в простых и усложненных ритмах).

Акробатическая подготовка – включает в себя следующие группы акробатических элементов:

- статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и другие);
- динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, повороты и др.);
- групповые взаимодействия (поддержки, подхваты, подброски и т.п.).

В художественной гимнастике запрещены следующие акробатические элементы: кувырки с полётом (сальто), стойки на руках, локтях, голове.

Композиционная подготовка – это составление новых элементов, соединений, связок и соревновательных композиционных программ. Каждая гимнастка группы должна исполнить одни и те же технические элементы либо технические элементы аналогичного уровня сложности. Технические элементы должны быть выполнены одновременно, последовательно, либо в течение короткого промежутка времени.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это

педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в	В течение года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение лекций и бесед на тему «Вред алкоголя, табакокурения, а также наркотических средств»; - антидопинговые мероприятия. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, 	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Республику, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых спортивной школой.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Особенности воспитательной работы.

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

Напряжённая учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием художественной гимнастикой, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьёй и образовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность, как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-

преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это всё есть воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм её реализации в процессе многолетней подготовки гимнасток. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Для воспитания морально-волевых качеств личности и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера-преподавателя, использование положительного примера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, стимулирование положительных действий (поощрение), поручение, предупреждение и осуждение отрицательных действий (обсуждение, взыскание, наказание), формирование общественного поведения, различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

2.6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 8).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или)

индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления спортивной школой).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальной подготовки	1.Веселые старты (эстафеты)	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия с фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1раз в год	Согласовать с заместителем директора спортивной школы по методической работе
	3.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты (эстафеты)	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия с фото/видео.
	2.Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		1раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на муниципальных соревнованиях.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с заместителем директора спортивной школы по методической работе

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для обеспечения качественной СП и надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливости участия в соревнованиях и охраны здоровья обучающихся.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий – повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Общероссийские антидопинговые правила (Утвержденные Приказом Минспорта России от 24 июня 2021 г. № 464);
- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18 ноября 2022 г. № 1013;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 15 ноября 2021 г. № 893;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. Принят Государственной Думой

16 ноября 2007 года. Одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года;

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта от 22 ноября 2016 г. № 296-ФЗ;

- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;

- Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях (ст. 3.11, 6.18);

- Трудовой Кодекс Российской Федерации (гл.54.1);

- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;

- Уголовный Кодекс Российской Федерации (ст. ст. 234, 226.1);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. №339 (ред. от 23.08.2021 г.) «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;

- Порядок проведения допинг-контроля, утв. Приказом Минспорттуризма от 13.05.2009 № 293

- Порядок ввоза на территорию РФ проб и обор для допинг-контроля, утв. Пост Прав № 884

- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368»

- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;

- Всемирный антидопинговый кодекс;

- Международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» (обновляется как минимум раз в год – необходимо размещать актуальный вариант за 3 месяца до вступления в силу);

- Международный стандарт по терапевтическому использованию;

- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся, а также тренеров и родителей обучающихся, согласно плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся; проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;

- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стендов по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Международный стандарт ВАДА по тестированию;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные

средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

- Формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

2.7. ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

В течение всего периода освоения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими занимающимися.

Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, осваивать технику упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и группами тренировочного этапа;

- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших обучающихся;

- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил

соревнований, с привлечением обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Занимающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими гимнастками, помогать гимнасткам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся должны принимать участие в судействе школьных соревнований и мероприятий в роли заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Таблица № 9

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-5 годов обучения	Этап совершенствования спортивного мастерства 1 год обучения	Этап совершенствования спортивного мастерства 2-3 год обучения	Этап высшего спортивного мастерства
Освоение терминологии, принятой в художественной гимнастике	Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими элементы трудности тела и предмета и находить ошибки	Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические элементы трудности тела и предмета, на тренировках и на соревнованиях	Составление комплексов упражнений по физической и технической подготовке на изученном программном Материале данного года обучения
Изучение состава и обязанностей судейских бригад, изучение основных положений Правил соревнований, таблиц трудностей элементов, таблиц фундаментальных и не фундаментальных технических групп предметов, таблиц	Составление комплексов Упражнений по Специальной физической подготовке, по обучению технике элементов художественной гимнастике	Составление комплексов Упражнений по Специальной физической подготовке, обучению техническим элементам и тактическим Действиям (на основе изученного	Проведение комплекса упражнений по Физической и Технической подготовке

критериев в рисках и мастерствах		программного материала данного года обучения)	
Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции)	Шефство над группой новичков. Обучение их простейшим базовым элементам художественной гимнастики		Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике
Проведение практических занятий по проверке изученного материала.	Судейство на учебно-тренировочных занятиях в своей группе.	Судейство на соревнованиях. Выполнение обязанностей судей в поле, на линии, при участниках.	Судейство на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей судей и секретаря.

2.8. ПЛАН МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских

заклучений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России от 03.12.2020, регистрационный №61238).

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

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Успешное решение задач в процессе подготовки юных обучающихся, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

За время спортивной подготовки от года к году увеличивается объем тренировочных нагрузок, в связи, с чем увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановление работоспособности обучающихся после тренировочных и соревновательных нагрузок может осуществляться естественным путем, однако его можно и значительно ускорить, используя для этого различные средства.

Восстановительные мероприятия проводятся главным образом в двух ситуациях: в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и полное восстановление функционального состояния и специальной работоспособности к следующему дню соревнований, и в повседневном тренировочном процессе как для совершенствования общей и специальной работоспособности (в соответствующий период тренировки), так и для эффективности тренировочного процесса.

Восстановительные мероприятия обычно подразделяются на

педагогические, психические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку они определяют оптимальное соотношение нагрузок и отдыха во все периоды подготовки спортсменов. Необходимо планировать не только различные показатели тренировочных нагрузок, но и отдых, вернее, нагрузки и отдых в нерасторжимом единстве.

Оптимальное построение тренировочного занятия предполагает рациональную последовательность упражнений разного типа и направленности, эффективное использование интервалов отдыха, индивидуализацию разминки, применение излюбленных упражнений и т.д.

Особое значение имеет создание благоприятного эмоционального фона тренировочного занятия, учет биоритмов функционирования организма.

Рациональное построение тренировочного процесса в целом должно предусматривать индивидуализацию средств и методов подготовки, целесообразное построение микро-, мезо- и макроциклов тренировки, применение восстановительных циклов, разнообразие условий и форм проведения занятий и др.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировочных занятий;
- создание положительного эмоционального фона тренировочных занятий;
- формирование мотивации и благоприятных отношений к тренировочным занятиям;
- переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоприказы и самоободрение;
- идеомоторная учебно-тренировочное занятие;
- психорегулирующая учебно-тренировочное занятие;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

В комплексе медико-биологических средств выделяют такие факторы, как рациональное питание, витаминные фармакологические препараты,

физиотерапевтические и бальнеологические средства.

С помощью медико-биологических средств восстановления улучшается переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления затраченных энергоресурсов организма, активизируется белковый обмен. Все это способствует увеличению напряженности тренировочных занятий.

Физиотерапевтические средства особенно ценны для восстановления обучающихся после травм опорно-двигательного аппарата. Именно опорно-двигательный аппарат обучающихся наиболее часто страдает при чрезмерном повышении объема, интенсивности и напряженности тренировочных занятий.

Физиотерапевтические средства находят все более широкое применение для стимуляции восстановительных процессов, однако необходимо учитывать, что в один день можно принимать только одну процедуру, а их вид периодически менять, поскольку при длительном использовании одних и тех же физиотерапевтических воздействий эффективность их значительно снижается.

Наиболее эффективные медико-биологические средства восстановления – это рациональное питание, витамины, белковые препараты и спортивные напитки, растительные и фармакологические препараты, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, массаж, корректирующие упражнения, мануальная терапия, сауна, физио- и гидропроцедуры и т.п.

Применение восстановительных средств зависит от индивидуальных особенностей организма спортсмена, его здоровья, возраста, уровня подготовленности, психологической свежести. Поэтому их выбор должен быть в большей степени индивидуализирован с целью более эффективного восстановления функциональных возможностей работоспособности обучающихся.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ В ТОМ ЧИСЛЕ, К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

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

3.1.1. НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнять нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта

«художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«художественная гимнастика»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

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

3.1.3. 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 первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:

- совершенствовать уровень 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 и 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 «мастера 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 ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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.

Основными функциями результатов оценки освоения программы являются ориентация образовательной деятельности на достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, а также эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательной деятельностью.

Система оценки результатов освоения программы спортивной подготовки, в соответствии с требованиями ФССП по художественной гимнастике:

1) закрепляет основные направления и цели оценочной деятельности, описывает объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

2) ориентирует образовательную деятельность на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых спортивных результатов освоения и содержания программного материала спортивной подготовки;

3) обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения программы, позволяющий вести оценку предметных (парно групповая и

индивидуальная работа, теоретический и практический материал) результатов образования;

4) предусматривает оценку достижений обучающихся (итоговая оценка обучающихся, освоивших программный материал (выполнения разрядных требований)) и оценку эффективности деятельности Учреждения, осуществляющей образовательную деятельность;

5) позволяет осуществлять оценку динамики спортивных достижений обучающихся. Основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения программы. В процессе оценки их достижения должны использоваться разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (спортивные соревнования, судейская практика, самооценка, наблюдения, испытания (тесты) и иное).

В процедуре оценки качества реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки целесообразно учитывать:

- сохранность контингента обучающихся (учет деятельности каждого– тренера-преподавателя по комплектованию учебно-тренировочных групп);
- создание комфортных условий для обучающихся;
- грамотное составление учебных планов программ с целью повышения востребованности тренера-преподавателя;
- удовлетворение социального заказа; проведение открытых мероприятий и занятий; прочее);
- индивидуальные достижения обучающихся, включая выявление и– развитие способностей обучающихся, в том числе одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями и особенностями развития, их профессиональных склонностей через средства физической культуры и спорта (наличие учета, динамики образовательных достижений обучающихся);
- портфолио индивидуальных достижений обучающихся;

- наличие победителей и призеров спортивно-массовых мероприятий муниципального, регионального, окружного, федерального и международного уровней;
- индивидуальные достижения обучающихся по показателям состояния– их физической подготовленности и физического развития (наличие результатов мониторинга физической подготовленности и физического развития по уровням);
- наличие информационно-аналитических материалов по итогам– реализации программ, степени их освоения обучающимися, соответствия прогнозируемых и достигнутых результатов в т. ч. инструментария их оценивания уровневого подхода;
- соответствие качества организации образовательного процесса по– физкультурно-спортивному направлению ожиданиям и запросам детей и их родителей (законных представителей) (фактическое восприятие обучающимся образовательной услуги после полного завершения программы или на этапе его ухода из нее, либо при переходе на обучение по другой программе).

3.3. КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп,

			спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в положение лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед, с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4с; «4» – сохранение равновесия 3с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.

2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги не значительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой стремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достает до пола до 5-10 см; «2» – не достает до пола 10-20 см.
3.2.	Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись».	балл	«5» – 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «4» – 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «3» – 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» – 4 с, руки слегка разведены в стороны,

			прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	«5» – выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» – выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «3» – выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» – выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достает до пола до 5-10 см; «2» – не достает до пола 10-20 см.
4.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	балл	«5» – в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; «2» – расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – удержание равновесия в течение 6 с; «4» – удержание равновесия в течение 4с; «3» – удержание равновесия в течение 2с; «2» – удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;

	и другой рукой.		«3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» – все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	«5» – 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис «углом» из вися на гимнастической стенке	балл	«5» – 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; «4» – 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; «3» – 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; «2» – менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5-высокий;

4,4-4,0-вышесреднего;

3,9-3,5-средний;

3,4-3,0 -ниже среднего;

2,9-0,0-низкийуровень.

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

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.1.	Шпагат с правой и левой ноги сопоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая в верх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.

1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением в перед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4с; «4» – сохранение равновесия 3с; «3» – сохранение равновесия 2с; «2» – сохранение равновесия 1с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательном движением туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди.
1.10.	Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для мальчиков			
2.1.	Шпагат с правой и левой	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым

	ноги		<p>бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедер 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; «1» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.</p>
2.2	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
2.3	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	<p>«5» – расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более; «4» – расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «3» – расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «2» – расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см; «1» – расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см.</p>
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	<p>«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается; «1» – форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.</p>
2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	<p>«5» – 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; «4» – 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «3» – 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «2» – 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» – 5 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.</p>
2.6.	Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: «5» – 9 раз; «4» – 8 раз;</p>

	положение, руки вверх (за 10 с)		«3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 10 раз; «4» – 9 раз; «3» – 8 раз; «2» – 7 раз; «1» – 6 раз.
2.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)	балл	«5» – 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; «1» – 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.
2.9.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	«5» – 13 раз; «4» – 11 раз; «3» – 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 5 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
2.10.	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени)	балл	«5» – 5 метров; «4» – 4 метра; «3» – 3 метра; «2» – 2 метра; «1» – 1 метр
2.11.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед – в стороны, удерживать 5 с	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед – в стороны; «4» – сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; «3» – сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» – сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «1» – сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.12.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	«5» – фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансирующих движений; «4» – фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансирующими движениями в тазобедренных суставах;

			<p>«3» – фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансирующими движениями в суставах ног и туловища;</p> <p>«2» – кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия;</p> <p>«1» – кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела – прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.</p>
2.13.	<p>Исходное положение – стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов («шене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска – 1,5-2 роста)</p>	балл	<p>«5» – 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1» – 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга.</p>
2.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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 «художественная гимнастика»

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагат с правой и левой ноги сопоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1– 5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6– 10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰ ; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰ .

1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали: «5»– 14 раз; «4»– 13 раз; «3»– 12 раз; «2»– 11 раз; «1»– 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» – 36-37 раз; «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая в сторону - вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175 ⁰ -160 ⁰ , грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160 ⁰ -145 ⁰ , туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 ⁰ .
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной ноги, другая вперед –вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 ⁰ и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 ⁰ , туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160 ⁰ -145 ⁰ ; «2» – амплитуда 135 ⁰ , на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 ⁰ на низких полупальцах, туловище отклонено назад.

1.10.	Переворот в перед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине
1.13	В стойке на полупальцах в круге с диаметром 1 метр, Жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для юниоров			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола 1-5 см; «3» – расстояние от пола 6-10 см спереди; «2» – расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены; «1» – расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до

			паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Упражнение «мост» из положения стоя или лежа	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
2.4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» – расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более; «4» – расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см; «3» – расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «2» – расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «1» – расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см.
2.5.	Упражнение «Складка-книжка» – из исходного положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх. поднимая туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены: «5» – 12 раз; «4» – 11 раз; «3» – 10 раз; «2» – 9 раз; «1» – 8 раз.
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 20 раза; «4» – 18 раз; «3» – 16 раз; «2» – 14 раз; «1» – 12 раз.
2.7.	В висе на шведской стенке – поднимание ног до угла 180 градусов 8 раз	балл	«5» – 6 раз поднять ноги до угла 180° , до касания верхней рейки и 2 раза выше горизонтали; «4» – 5 раз поднять ноги до угла 180° , до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» – 4 раза поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали; «2» – 3 раза поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «1» – 8 раз выше горизонтали.
2.8.	Из исходного положения лежа на животе – прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5» – 10 раз прогнуться выше 45° , ноги вместе; «4» – 9 раз прогнуться выше 45° , ноги и руки слегка разведены; «3» – 8 раз прогнуться выше 45° , ноги и руки слегка разведены; «2» – 7 раз прогнуться до 45° по отношению

			<p>корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«1» – 6 раз прогнуться до 45^0 по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.</p>
2.9.	<p>Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед – в стороны, удерживать 5 с</p>	балл	<p>«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед – в стороны;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p>
2.10.	<p>Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверх в круге диаметром 40 см</p>	балл	<p>«5» – прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга;</p> <p>«4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга;</p> <p>«3» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга;</p> <p>«2» – прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга;</p> <p>«1» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.</p>
2.11.	<p>Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок</p>	балл	<p>«5» – выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока;</p> <p>«4» – выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»;</p> <p>«3» – выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«2» – выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабое,</p>

			полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»; «1» – выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя» в присед.
2.12.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» – 38-39 раз; «4» – 36-37 раз; «3» – 34-35 раз; «2» – 31-33 раза; «1» – 29-30 раз.
2.13.	Исходное положение стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперед за 10 с	балл	«5» – 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа; «4» – 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; «3» – 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками; «2» – 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; «1» – 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия.
2.14.	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	«5» – 9 бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа; «4» – 7 бросков без выхода их круга и перемещений; «3» – 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска с выходом за границы круга.
2.15.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки: 5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

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

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 ⁰ -180 ⁰ , боком к опоре за 5 с (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰ ; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 ⁰ .
1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз.
1.4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника

			вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» – амплитуда более 180° , туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180° , туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175° - 160° , туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160° - 145° , туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145° , туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» – амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180° , туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160° - 145° ; «2» – амплитуда 135° на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135° , на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении	балл	«5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска;

	на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой		«4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для мужчин			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см спереди; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди.
2.2.	Исходное положение – поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов.	балл	«5» – сед, угол в ногах 180° , в наклоне спина прямая ноги выпрямлены, руки в стороны; «4» – невыполнение одного из критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 160° ; «3» – невыполнение двух критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 140° .
2.3.	Подтягивание в вися на перекладине (или шведской стенке)	балл	«5» – 10 раз; «4» – 8 раз; «3» – 6 раз; «2» – 4 раза; «1» – 2 раза.
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 20 раз; «4» – 18 раз; «3» – 16 раз; «2» – 14 раз; «1» – 12 раз.
2.5.	В вися на шведской стенке – поднятие ног до угла 180°	балл	«5» – 10 раз поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки; «4» – 7 раз поднять ноги до угла 180° , до

			касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» – 5 раз поднять ноги до угла 180 ⁰ , до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «2» – 3 раза поднять ноги до угла 180 ⁰ до касания верхней рейки и 7 раз выше горизонтали; «1» – 2 раза поднять ноги до угла 180 ⁰ до касания верхней рейки и 8 раз выше горизонтали.
2.6.	Исходное положение – сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м.	балл	«5» – преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа; «4» – преодоление 4 м каната; «3» – преодоление 3 м каната; «2» – преодоление 2 м каната; «1» преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа.
2.7.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 20 с)	балл	«5» – 40 раз; «4» – 38-39 раз; «3» – 35-37 раз; «2» – 33-34 раза; «1» – 31- 32 раза.
2.8.	Сальто назад с места, толчком двумя ногами, стоя в квадрате 50х50 см	балл	«5» – четкая форма группировки, высота исполнения ½ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги без схождения с места; «4» – четкая форма группировки, высота исполнения ½ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком, не покидая пределы квадрата (касание линии стопой считается нахождением в квадрате); «3» – нечеткая, не фиксированная форма группировки, высота исполнения ½ роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком за пределами квадрата (одной или двумя стопами); «2» – нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией квадрата); «1» – нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или без, за пределы квадрата).
2.9.	Стоя в круге диаметром 1 м, бросок палки	балл	«5» – выполнение точного броска, прыжок

	с последующим выполнением прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 360 градусов и ловля палки		без нарушения вертикального положения тела, приземление и ловля одной рукой, не выходя за пределы круга (в том числе касание стопами линии); «4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление и ловля одной рукой с небольшим смещением или дополнительными шагами в пределах круга (в том числе касание стопами линии); «3» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с касанием рукой пола и ловля одной или двумя руками с небольшим смещением или дополнительными шагами за пределами круга; «2» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и немедленным вставанием и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами; «1» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами.
2.10.	Исходное положение – основная стойка. Жонглирование булавами одной рукой, не сходя с места. Выполнение с обеих рук.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела; «4» – 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более 1 шага.
2.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

4.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта 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 задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА

Таблица № 15

№ п/п	Содержание материала	%	Часы
I	Теоретический материал	2 - 4	5-13
1	Кратко о художественной гимнастике		+
2	Правила поведения на тренировке		+
3	Основы личной гигиены		+
4	Режим дня гимнастки		+
5	Общая и специальная физическая подготовка		+
6	О питании спортсмена		+
7	Инструктаж по технике безопасности		+
8	Строение и функции организма		+
II	Практика	51-69	120-216
1	Общая физическая подготовка:		
-	Упражнения на мышцы брюшного пресса		+
-	Упражнения на мышцы спины		+
-	Упражнения на боковые мышцы		+
-	Упражнения на развитие скорости		+
-	Упражнения для мышц рук и кистей		+
-	Упражнения для мышц ног и стоп		+
2	Специальная физическая подготовка:		
-	Складка вперёд, грудь касается бёдер		+
-	Мост из положения стоя, ноги на ширине плеч		+
-	«Выкрут» назад и вперёд, кисти узко, руки прямые		+
-	Шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание		+
-	Шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		+
-	Удержание ноги вперёд, в сторону, назад		+
-	Поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2с		+
III	Технико-тактическое мастерство:	25-35	59-110
1	Хореография:		+
-	Demi и grand plié по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре)		+
-	battement tendu по 1 позиции, во всех направлениях		+
-	Grand battement jeté из 1 позиции в разных направлениях		+
-	Port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами		+
-	Маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям		+
-	Народно-характерные танцы (русский, гопак, казачок)		+
-	Партерная хореография		+
	Специальные средства:		
-	Музыкально-двигательное обучение		+
-	Воспроизведение характера музыки через движения		+
-	Музыкально-двигательные задания, танцы		+
2	Акробатика:		
-	Мост		+
-	Кувырки (назад, вперед)		+
-	Стойки на лопатках		+
-	Стойки на груди		+
3	Базовая техническая подготовка:		
-	Упражнения для овладения навыком правильной осанки и		+

	походки		
-	Упражнения для правильной постановки ног и рук		+
-	Маховые упражнения		+
-	Круговые упражнения		+
-	Пружинящие упражнения		+
-	Упражнения в равновесии		+
4	Специальная техническая подготовка:		
	Виды шагов (на полупальцах):		
-	Мягкий, пружинящий		+
-	Высокий, острый		+
-	Приставной, скрестный		+
-	Скользкий, перекатный, широкий		+
-	Галоп, полька, козлик		+
-	Вальсовый шаг		+
	Виды бега (на полупальцах):		
-	Высокий		+
-	Пружинящий		+
	Наклоны и волны:		
-	Наклон стоя:		
	Вперед		+
	В сторону (на двух ногах)		+
	В сторону (на одной ноге)		+
	Назад (на двух ногах)		+
	Назад (на одной ноге)		+
-	Наклон на коленях:		
	Вперёд		+
	В стороны		+
	Назад		+
-	Волны:		
	Руками одновременно и последовательно		+
	Целостная боковая волна		+
	Передняя волна		+
	Обратная волна		+
-	Подскоки и прыжки:		
-	С двух ног с места:		
	Выпрямившись		+
	Выпрямившись с поворотом на 45^0 , 90^0 , 180^0 и 360^0		+
	Из приседа		+
-	С двух ног после наскоков:		
	После приседа		+
	«Олень»		+
	«Икс-позиция»		+
-	Толчком одной с места:		
	Прыжок махом (в сторону, назад)		+
-	Толчком одной с разбега:		
	Подбивной (в сторону, назад)		+
	Прыжок шагом, сгибая и разгибая ногу		+
	«Казак»		+
	«Касаясь»		
-	Упражнения в равновесии:		

	Стойка на носках		+
	Равновесие в стойке на левой, на правой		+
	Боковое равновесие		+
-	Вращения		
	С крестные		+
	Одноимённые от 180 ⁰ до 360 ⁰		+
-	Упражнения со скакалкой		
	Покачивания, махи (двумя руками, одной рукой)		+
	Круги скакалкой		+
	Вращение скакалкой вперед и назад		+
	Восьмерки		+
	Обвивание и развивание вокруг тела		+
	Передача около отдельных частей тела		+
	Эшапе		+
	Манипуляция открытой и сложенной скакалкой		+
	Прыжки вперед и назад в «открытую» скакалку		+
	Прыжки вперед и назад в сложенную вдвое скакалку		+
-	Упражнения с обручем		
	Махи одной и двумя руками во всех направлениях		+
	Круги одной и двумя руками вверху и внизу		+
	Вращения:		+
	Правой и левой руками (в перёд и назад)		+
	На шее		+
	Вокруг туловища (талии)		+
	На ноге		+
	Перекаты по полу в различных направлениях с вращением		+
	броски		+
	Вертушки однократные и многократные одной рукой		+
	Проход через обруч на месте и после обратного ката		+
	Передача из одной руки в другую (в различных положениях)		+
-	Упражнения с мячом		
	Круги (большие и средние)		+
	Передача около шеи и туловища, над головой, под ногами		+
	Отбивы однократные и многократные разными частями тела		+
	Броски низкие и средние		+
	Каты по рукам, ногам, телу		+
	Обволакивания		+
-	Упражнения с булавами		
	Махи, круги		+
	Постукивания, «мельницы»		+
	Вращения вперёд, назад (правой, левой руками, поочередно)		+
-	Упражнение с лентой		
	Махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали		+
	Передачи		+
IV	Контрольные испытания	4-6	10-19
	Всего часов		234 - 312

4.1.2.ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА

Таблица № 16

№ п/п	Содержание материала	%	Часы
I	Теоретический материал	2 - 4	7-17
1	Кратко о художественной гимнастике		+
2	Правила поведения на тренировке		+
3	Основы личной гигиены		+
4	Режим дня гимнастки		+
5	Общая и специальная физическая подготовка		+
6	О питании спортсмена		+
7	Инструктаж по технике безопасности		+
8	Строение и функции организма		+
II	Практика	51-69	160-288
1	Общая физическая подготовка:		
-	Упражнения на мышцы брюшного пресса		+
-	Упражнения на мышцы спины		+
-	Упражнения на боковые мышцы		+
-	Упражнения на развитие скорости		+
-	Упражнения для мышц рук и кистей		+
-	Упражнения для мышц ног и стоп		+
2	Специальная физическая подготовка:		
-	Складка вперёд, грудь касается бёдер		+
-	Мост из положения стоя, ноги на ширине плеч		+
-	«Выкрут» назад и вперёд, кисти узко, руки прямые		+
-	Шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание		+
-	Шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		+
-	Удержание ноги вперёд, в сторону, назад		+
-	Поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2с		+
III	Технико-тактическое мастерство:	25-35	78-146
1	Хореография:		+
-	Demi и grand plie по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре)		+
-	battement tendu по 1 позиции, во всех направлениях		+
-	grandbattementjeteиз 1 позиции в разных направлениях		+
-	Port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами		+
-	Adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов		+
-	Маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям		+
-	Народно-характерные танцы(русский, гопак, казачок)		+
-	Партерная хореография		+
2	Специальные средства:		
-	Музыкально-двигательное обучение		+
-	Воспроизведение характера музыки через движения		+
-	Музыкально-двигательные задания, танцы		+
3	Акробатика:		
-	Мост, перекуты из мостика на живот и обратно		+
-	Кувьрки (назад, вперед)		+
-	Стойки на лопатках		+
-	Стойки на груди		+
4	Базовая техническая подготовка:		

-	Упражнения для овладения навыком правильной осанки и походки		+
-	Упражнения для правильной постановки ног и рук		+
-	Маховые упражнения		+
-	Круговые упражнения		+
-	Пружинящие упражнения		+
-	Упражнения в равновесии		+
5	Специальная техническая подготовка:		
-	Виды шагов (на полупальцах):		+
	Мягкий, пружинящий		+
	Высокий, острый		+
	Приставной, скрестный		+
	Скользкий, перекатный, широкий		+
	Галоп, полька, козлик		+
	Вальсовый шаг		+
-	Виды бега (на полупальцах):		
	Высокий		+
	Пружинящий		+
-	Наклоны:		
	Наклон стоя:		
	Вперед		+
	В сторону (на двух ногах), в сторону (на одной ноге)		+
	Назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)		+
	Наклон на коленях:		
	Вперёд, в стороны, назад		+
-	Волны:		
	Руками одновременно и последовательно		+
	Целостная боковая волна		+
	Передняя волна		+
	Обратная волна		+
-	Подскоки и прыжки:		
	С двух ног с места:		
	Выпрямившись и с поворотом на 45 ⁰ , 90 ⁰ , 180 ⁰ и 360 ⁰		+
	Из приседа		+
	С двух ног после наскоков:		
	После приседа		+
	«Олень»		+
	«Икс-позиция»		+
	Кольцом		+
	Толчком одной с места:		
	Прыжок махом (в сторону, назад)		+
	Толчком одной с разбега:		
	Подбивной (в сторону, назад)		+
	Прыжок шагом, сгибая и разгибая ногу		+
	«Казак»		+
	«Касаясь»		+
6	Упражнения в равновесии:		
-	Стойка на носках		+
-	Равновесие в стойке на левой, на правой		+
-	«Ласточка»		+

-	Боковое равновесие		+
7	Вращения		
-	Скрестные		+
-	Одноимённые от 180 ⁰ до 360 ⁰		+
-	Разноимённые от 180 ⁰ до 360 ⁰		+
-	Пассе поворот		+
8	Упражнения со скакалкой		
-	Покачивания, махи (двумя руками, одной рукой)		+
-	Круги скакалкой		+
-	Вращение скакалкой вперед и назад		+
-	Восьмерки, обвивание и развивание во круг тела		+
-	Передача около отдельных частей тела		+
-	Эшапе		+
-	Броски		+
-	«Мельницы»		+
-	Манипуляция открытой и сложенной скакалкой		+
-	Прыжки вперед и назад в «открытую» скакалку		+
-	Прыжки вперед и назад в сложенную вдвое скакалку		+
9	Упражнения с обручем		
-	Махи одной и двумя руками во всех направлениях		+
-	Круги одной и двумя руками вверху и внизу		+
-	Вращения:		+
	Правой и левой руками (вперёд и назад)		+
	На шее		+
	Во круг туловища (талии)		+
	На ноге		+
-	Перекаты по полу в различных направлениях с вращением		+
-	Броски		+
-	Вертушки однократные и многократные одной рукой		+
-	Проход через обруч на месте и после обратного ката		+
-	Передача из одной руки в другую (в различных положениях)		+
10	Упражнения с мячом		
-	Круги (большие и средние)		+
-	Передача около шеи и туловища, над головой, под ногами		+
-	Отбивы однократные и многократные разными частями тела		+
-	Броски низкие и средние		+
-	Каты по рукам, ногам, телу		+
-	Обволакивания		+
-	Баланс		+
11	Упражнения с булавами		
-	Махи, круги		+
-	Постукивания, «мельницы»		+
-	Вращения вперёд, назад (правой, левой руками, поочередно)		+
12	Упражнение с лентой		
-	Махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали		+
-	Передачи, бумеранг		+
IV	Контрольные испытания	4-6	13-25
	Всего часов		312-416

4.1.3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ДО ТРЕХ ЛЕТ

Таблица № 17

№ п/п	Содержание материала	%	Часы
I	Теоретический материал	2-4	13-30
1	о художественной гимнастике;		+
2	правила поведения на тренировке;		+
3	основы личной гигиены;		+
4	режим дня, учёбы и отдыха гимнастки;		+
5	основы рационального питания спортсмена;		+
6	общая и специальная физическая подготовка;		+
7	инструктаж по технике безопасности;		+
8	предупреждение травматизма;		+
9	строение и функции организма;		+
10	основы музыкальной грамоты		+
II	Практика	76-100	475-728
1.	Общая физическая подготовка	6-10	38-72
-	разновидности ходьбы и бега;		+
-	ОРУ для всех групп мышц;		+
-	Ходьба и бег в различных направлениях;		+
-	Упражнения для мышц брюшного пресса;		+
-	Упражнения для мышц спины;		+
-	Упражнения на боковые мышцы;		+
-	Упражнения на развитие скорости;		+
-	Упражнения для мышц рук и кистей;		+
-	Упражнения для мышц ног и стоп;		+
-	Комплексы на развитие ловкости и подвижные игры.		+
2.	Специальная физическая подготовка	18-26	113-190
-	Складка вперёд, с гимнастической скамейки;		+
-	Мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки;		+
-	Выкрут назад и вперёд, кисти рук прямые;		+
-	Шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой);		+
-	Шпагат с гимнастической скамейки (поперечный);		+
-	Шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке;		+
-	Шпагат, лицом к гимнастической стенке;		+
-	Удержание ноги вперёд в сторону и назад;		+
-	Поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.		+
III.	Технико-тактическое мастерство	52-64	325-466
1	Хореография:	14-19	88-139
-	demi и grand plie по 1, 2, 3 и 5 позициям (лицом к опоре);		+
-	battement tendu по 1 и 3 позиции, во всех направлениях;		+
-	Battement fondu в сторону;		+
-	Grandbattementjete из 1 и 3 позиций (крестом);		+
-	Portdebras с различными волнами, взмахами, наклонами;		+
-	Adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов;		+
-	Маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям;		+
-	народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк);		+
-	партерная хореография;		+

-	основы движения классического танца;		+
-	движения на «середине», изучение комплекса на «середине».		+
2	Специальная техническая подготовка:	35-40	219-292
-	Без предмета:		
	Прыжки толчком двумя ногами или одной, с места или разбега, прогнувшись или без изгиба, с вращением и без него;		+
	Повороты одноименные и разноименные на 360^0 и 720^0 с рукой и без руки;		+
	Равновесия с рукой и без руки на 90^0 и 180^0		+
-	Скакалка:		
	Броски из различных положений и ловли различными способами;		+
	Движения раскрытой скакалкой;		+
	Различные виды прыжков и входов в предмет;		+
	Риски;		+
	Упражнение со скакалкой.		+
-	Обруч:		
	Броски в различных плоскостях и ловли различными способами;		+
	Каты по полу и телу;		+
	Вертушки и различные «мастерства»;		+
	Риски;		+
	Упражнение с обручем.		+
-	Мяч:		
	Каты по рукам, ногам, спине, телу;		+
	Обволакивания и различные «мастерства»;		+
	Броски и ловли различными способами;		+
	Отбивы руками и разными частями тела;		+
	Риски;		+
	Упражнение с мячом.		+
-	Булавы:		
	Мельницы, вращения, асимметрии;		+
	Броски и ловли различными способами одной и двух булав;		+
	Мастерства и риски;		+
	Упражнение с булавами.		+
-	Лента:		
	Махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали;		+
	Броски, бумеранги.		+
3	Акробатика:	3-5	19-37
-	Мост, мост с одной ноги;		+
-	Кувырки (вперёд, назад, боком);		+
-	Стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях;		+
-	Переворот вперёд на две ноги и на одну ногу;		+
-	Переворот назад;		+
-	Перелёт с коленей в мост на две ноги;		+
-	Бочка.		+
IV	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	3-7	19-51
V	Восстановительные мероприятия	6-8	38-58
	Всего часов		624-728

4.1.4. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

Таблица № 18

№ п/п	Содержание материала	%	Часы
I	Теоретический материал	2-4	15-37
1	История развития художественной гимнастики;		+
2	Режим дня, учёбы и отдыха гимнастки;		+
3	Основы рационального питания спортсмена;		+
4	Общая и специальная физическая подготовка;		+
5	Инструктаж по технике безопасности;		+
6	Предупреждение травматизма;		+
7	Строение и функции организма;		+
8	Значение музыки в художественной гимнастике;		+
9	Методика проведения учебно-тренировочных занятий;		+
10	Методика составления произвольных композиций		+
11	Подготовка к соревнованиям, психологическая готовность к стартам.		+
II	Практика	76-100	553-936
1	Общая физическая подготовка	6-10	44-94
-	Разновидности ходьбы и бега в различных направлениях;		+
-	ОРУ для всех групп мышц;		+
-	Ходьба и бег в различных направлениях;		+
-	Упражнения для мышц брюшного пресса;		+
-	Упражнения для мышц спины;		+
-	Упражнения на боковые мышцы;		+
-	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;		+
-	Упражнения для мышц рук и кистей (с предметами);		+
-	Упражнения для мышц ног и стоп;		+
-	Комплексы на развитие ловкости и подвижные игры;		+
-	Упражнения с отягощениями.		+
2	Специальная физическая подготовка	18-26	131-243
-	Наклоны вперёд, в сторону, наклоны из положения «бабочка», «лягушка»;		+
-	Медленные наклоны с фиксацией вперёд, в стороны из положения прямой шпагат;		+
-	Шпагат с наклоном вперёд (без опоры рукой);		+
-	Шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад);		+
-	У опоры (боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат;		+
-	Шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад;		+
-	Махи (вперёд, в сторону, назад) с тяжестью и резиновыми амортизаторами;		+
-	Растяжка с колена тренером преподавателем;		+
-	Растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат тренером-преподавателем;		+
-	Лёжа на животе, складка назад в захват.		+
-	На высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперёд (5-8 серий по 2-5 секунд);		+

-	На высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек.);		+
-	Удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперёд;		+
-	Удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону, поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.		+
III	Технико-тактическое мастерство	52-64	379-599
1	Хореография:	14-19	102-178
-	demi и grand plie по 5 позиции, с релеве и portdebras;		+
-	battement tendu в сочетании с арабесками и движениями телом;		+
	battement fondu в сочетании с арабесками и движениями телом;		+
-	rond de jambe par terre в сочетании с поворотами «fouetter»;		+
-	grand battement jete из 5 позиций (крестом) с полупальцев, с равновесиями, переводами ноги кругом по воздуху;		+
-	portdebras с различными волнами, взмахами, наклонами;		+
-	adagio– соединение из поз, равновесий, поворотов;		+
-	Средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики;		+
-	Народно-характерные и современные танцы (цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.);		+
-	«джаз-хореография»;		+
-	«партерная хореография».		+
2	Специальная техническая подготовка:	35-40	255-374
-	Без предмета:		
	Прыжки толчком двумя ногами или одной, с места или разбега, прогнувшись или без изгиба, с вращением и без него;		+
	Повороты одноименные и разноименные на 360 ⁰ с рукой и без руки;		+
	Повороты одноименные и разноименные на 720 ⁰ и более с рукой и без руки;		+
	Равновесия с рукой и без руки на 90 ⁰		+
	Равновесия с рукой и без руки на 180 ⁰ ;		+
	Комбинированные связки (равновесие-равновесие, прыжок-равновесие и т.д.)		+
	Упражнение без предмета.		+
-	Скакалка:		
	Броски из различных положений и ловли различными способами;		+
	Движения раскрытой скакалкой;		+
	Различные виды прыжков и входов в предмет;		+
	Риски;		+
	Упражнение со скакалкой.		+
-	Обруч:		
	Броски в различных плоскостях и ловли различными способами;		+
	Каты по полу и телу;		+

	Вертушки и различные «мастерства»;		+
	Риски;		+
	Упражнение с обручем.		+
-	Мяч:		
	Каты по рукам, ногам, спине, телу;		+
	Обволакивания и различные «мастерства»;		+
	Броски и ловли различными способами;		+
	Отбивы руками и разными частями тела;		+
	Риски;		+
	Упражнение с мячом.		+
-	Булавы:		
	Мельницы, вращения, асимметрии;		+
	Броски и ловли различными способами одной булавы;		+
	Броски и ловли различными способами двух булав;		+
	Мастерства и риски;		+
	Упражнение с булавами.		+
-	Лента:		
	Махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали;		+
	Броски, бумеранги;		+
	Упражнение с лентой.		+
-	Групповые упражнения с предметами		
	Взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;		+
	Групповые упражнения с предметами.		+
3	Акробатика:	3-5	22-47
-	Переворот назад толчком 2-мя ногами;		+
-	Перелёт с коленей в мост и на одну ногу;		+
-	Переворот в перёд на полупальцах, нога вперёд в шпагат и обратно;		+
-	Переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперёд-вверх в шпагат;		+
-	Переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу;		+
-	Переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачок»;		+
-	Различные перелёты из седа на полу.		+
IV	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	3-7	22-66
V	Восстановительные мероприятия	6-8	44-75
	Всего часов		728-936

4.1.5. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица № 19

№ пп	Содержание материала	%	Часы
I.	Теоретический материал	2-4	21-50
1	История развития и современное состояние художественной гимнастики;		+
2	Инструктаж по технике безопасности;		+
3	Предупреждение травматизма;		+
4	Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций;		+
5	Строение и функции организма человека;		+
6	Методика проведения учебно-тренировочных занятий;		+
7	Правила судейства, организация и проведение соревнований;		+
8	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки;		+
9	Планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе;		+
10	Изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла);		+
11	Психологическая подготовка.		+
II.	Практика	73-93	760-1161
1.	Общая физическая подготовка	2-4	20-50
-	Комплексы для развития скоростно-силовых качеств;		+
-	Комплексы для развития силы;		+
-	Общая и специальная выносливость;		+
-	Комплексы на развитие ловкости;		+
-	Комплексы ОФП с отягощениями.		+
2.	Специальная физическая подготовка	10-16	104-200
-	Растяжка в парах с партнёром (вперёд, в сторону, назад), оказывая сопротивление;		+
-	Махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом– 10-20 раз;		+
-	Махи с утяжелением (во всех направлениях)– 10 раз;		+
-	Удержание ноги вперёд, в сторону, назад, стоя на полупальце – 10 сек x 3;		+
-	Поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек x 3;		+
-	Равновесие с прямой ногой назад– 5 сек x 3;		+
-	На носке турлянь, нога в сторону на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперёд).		+
III	Технико-тактическое мастерство	61-73	634-911
1	Хореография:	20-27	208-337
-	demi и grand plie по 5 позиции, с релеве и port de bras;		+
-	battement tendu и battement fondu в сочетании с арабесками и движениями телом;		+
-	rond de jambe par terre в сочетании с поворотами «fouetter»;		+
-	grand battement jete из 1-5 позиций (крестом) с полупальцев, с равновесиями, переводами ноги кругом по воздуху;		+

-	port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами;		+
-	battement fondu и frappe во всех направлениях , разных вариантах и сочетаниях;		+
-	adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов;		+
-	большие прыжки из художественной гимнастики: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат;		+
-	средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики;		+
-	народно-характерные и современные танцы (цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.);		+
-	«джаз-хореография»;		+
-	«партерная хореография».		+
2	Специальная техническая подготовка:	39-42	406-524
-	Без предмета:		
	Прыжки толчком двумя ногами или одной, с места или разбега, прогнувшись или без изгиба, с вращением и без него;		+
	Повороты одноименные и разноименные на 360^0 , 720^0 и более с рукой и без руки		+
	Равновесия с рукой и без руки на 90^0 и 180^0 ;		+
	Комбинированные связки (равновесие-равновесие, прыжок-равновесие и т.д.)		+
-	Скакалка:		
	Броски из различных положений и ловли различными способами;		+
	Движения раскрытой скакалкой;		+
	Различные виды прыжков и входов в предмет;		+
	Риски;		+
	Упражнение со скакалкой.		+
-	Обруч:		
	Броски в различных плоскостях и ловли различными способами;		+
	Каты по полу и телу;		+
	Вертушки и различные «мастерства»;		+
	Риски;		+
	Упражнение с обручем.		+
-	Мяч:		
	Каты по рукам, ногам, спине, телу;		+
	Обволакивания и различные «мастерства»;		+
	Броски и ловли различными способами;		+
	Отбивы руками и разными частями тела;		+
	Риски;		+
	Упражнение с мячом.		+
	Риски;		+
	Упражнение со скакалкой.		+
-	Обруч:		
	Броски в различных плоскостях и ловли различными способами;		+
	Каты по полу и телу;		+

	Вертушки и различные «мастерства»;		+
	Риски;		+
	Упражнение с обручем.		+
-	Булавы:		
	Мельницы, вращения, асимметрии;		+
	Броски и ловли различными способами одной и двух булав;		+
	Мастерства и риски;		+
	Упражнение с булавами.		+
-	Лента:		
	Махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали;		+
	Броски, бумеранги;		+
	Упражнение с лентой.		+
-	Булавы:		
	Групповые упражнения с предметами		+
	Взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;		+
	Групповые упражнения с предметами.		+
	Риски;		+
	Упражнение с обручем.		+
-	Мяч:		
	Каты по рукам, ногам, спине, телу;		+
	Обволакивания и различные «мастерства»;		+
	Броски и ловли различными способами;		+
	Отбивы руками и разными частями тела;		+
	Риски;		+
	Упражнение с мячом.		+
-	Булавы:		
	Мельницы, вращения, асимметрии;		+
	Броски и ловли различными способами одной и двух булав;		+
	Мастерства и риски;		+
	Упражнение с булавами.		+
-	Лента:		
	Махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали;		+
	Броски, бумеранги;		+
	Упражнение с лентой.		+
-	Групповые упражнения с предметами		
	Взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;		+
	Групповые упражнения с предметами.		+
3	Акробатика:	2-4	20-50
-	Подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата;		+
-	Переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата;		+
-	Переворот назад в позицию заднего шпагата– нога в сторону;		+
-	Перелёт с коленей в задний шпагат;		+
-	Сальто (для мужчин)		+
IV	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	6-10	62-125
V	Инструкторская и судейская практика	1-2	11-25
VI	Восстановительные мероприятия	7-9	73-113
	Всего часов		1040-1248

4.1.6. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица № 20

№ пп	Содержание материала	%	Часы
I.	Теоретический материал	2-4	25-67
1	История развития и современное состояние художественной гимнастики;		+
2	Инструктаж по технике безопасности;		+
3	Предупреждение травматизма;		+
4	Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций;		+
5	Строение и функции организма человека;		+
6	Методика проведения учебно-тренировочных занятий;		+
7	Правила судейства, организация и проведение соревнований;		+
8	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки;		+
9	Планирование, учёт и контроль в тренировочном процессе;		+
10	Изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла);		+
11	Психологическая подготовка;		+
12	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.		+
II.	Практика		
1.	Общая физическая подготовка	1-2	12-33
-	Комплексы для развития скоростно-силовых качеств;		+
-	Комплексы для развития силы;		+
-	Общая и специальная выносливость;		+
-	Комплексы на развитие ловкости;		+
-	Комплексы ОФП с отягощениями.		+
2.	Специальная физическая подготовка	10-16	125-324
-	Растяжка в парах с партнёром (вперёд, в сторону, назад), оказывая сопротивление;		+
-	Махи после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом– 20 раз;		+
-	Махи с утяжелением (во всех направлениях)– 10-20раз;		+
-	Удержание ноги вперёд, в сторону, назад, стоя на полупальце– 10 сек x 3;		+
-	Поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по2сек x 3;		+
-	Равновесие с прямой ногой назад– 5 сек x 3;		+
-	На носке турлянь, нога в сторону на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперёд).		+
III	Технико-тактическое мастерство	61-71	761-1182
1	Хореография:	20-25	250-416
-	demi и grand plie по 5 позиции, с релеве и port de bras;		+
-	battement tendu и battement fondu в сочетании с арабесками и движениями телом;		+
-	rond de jambe par terre в сочетании с поворотами «fouetter»;		+
-	grand battement jete из 1-5 позиций (крестом) с полупальцев,		+

	с равновесиями, переводами ноги кругом по воздуху;		
-	port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами;		+
-	battement fondu и frappe во всех направлениях, разных вариантах и сочетаниях;		+
-	adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов;		+
-	Большие прыжки из художественной гимнастики: шагом прогнувшись, жете, жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо и шпагат;		+
-	Средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики;		+
-	Народно-характерные и современные танцы (цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.);		+
-	«джаз-хореография»;		+
-	«партерная хореография».		+
2	Специальная техническая подготовка:	39-42	486-699
-	Без предмета:		
	Прыжки толчком двумя ногами или одной, с места или разбега, прогнувшись или без изгиба, с вращением и без него;		+
	Повороты одноименные и разноименные на 720^0 и более с рукой и без руки;		+
	Равновесия с рукой и без руки;		+
	Комбинированные связки (равновесие-равновесие, прыжок-равновесие и т.д.)		+
-	Скакалка:		
	Броски из различных положений и ловли различными способами;		+
	Движения раскрытой скакалкой;		+
	Различные виды прыжков и входов в предмет;		+
	Риски;		+
	Упражнение со скакалкой.		+
-	Обруч:		
	Броски в различных плоскостях и ловли различными способами;		+
	Каты по полу и телу;		+
	Вертушки и различные «мастерства»;		+
	Риски;		+
	Упражнение с обручем.		+
-	Мяч:		
	Каты по рукам, ногам, спине, телу;		+
	Обволакивания и различные «мастерства»;		+
	Броски и ловли различными способами;		+
	Отбивы руками и разными частями тела;		+
	Риски;		+
	Упражнение с мячом.		+
-	Булавы:		
	Мельницы, вращения, асимметрии;		+
	Броски и ловли различными способами одной и двух булав;		+
	Мастерства и риски;		+
	Упражнение с булавами.		+

-	Лента:		
	Махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали;		+
	Броски, бумеранги;		+
	Упражнение с лентой.		+
-	Групповые упражнения с предметами		
	Взаимодействия, переброски, индивидуальная работа;		+
	Групповые упражнения с предметами.		+
3	Акробатика:	2-4	25-67
-	Подъём с пола с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата;		+
-	Переворот вперёд с чётко зафиксированной позицией переднего шпагата;		+
-	Переворот назад в позицию заднего шпагата– нога в сторону;		+
-	Перелёт с коленей в задний шпагат;		+
-	Сальто (для мужчин)		+
IV	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	7-11	87-183
V	Инструкторская и судейская практика	1-2	12-33
VI	Восстановительные мероприятия	7-9	87-150
	Всего часов		1248-1664

4.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план составляется на учебный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица № 21

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.	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований.

	Правила вида спорта			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	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	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	≈60/106	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/недетренированность	≈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	≈ 120	май	Основные функции и

	соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		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. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

5.1. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

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

5.2. ОСОБЕННОСТИ ЗАЧИСЛЕНИЯ

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

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

спортивных соревнований.

5.3. РЕКОМЕНДАЦИИ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

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

На этапе начальной подготовки идет выявление спортсменов способных к занятиям, формируется стойкий интерес к занятиям художественной гимнастикой, воспитываются физические качества быстроты, гибкости и координации, гармонически развиваются двигательные способности, укрепляется здоровье, закаливается организм.

Приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства).

При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное – биомеханически оправданное, и стабильное их выполнение.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации юных спортсменов.

В этом аспекте, в учебно-тренировочном занятии по совершенствованию работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту, и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением отдельных элементов можно начинать освоение простейших комбинаций. В этом случае целесообразно

использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После их освоения проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

На учебно-тренировочном этапе (ЭСС) объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки. Задачи этого этапа: воспитание специальных физических качеств (гибкость, прыгучесть, силовых, координационных и специальной (скоростной) выносливости), разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в соревновательных условиях. Совершенствование соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

В процессе проведения специальной физической подготовки обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности спортсменов. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность тренировочной деятельности.

Для этого содержание учебно-тренировочного занятия вводятся различные упражнения, проводимые в режимах соревновательной деятельности.

Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон спортсмена.

Важное значение приобретает совершенствование соревновательной деятельности спортсменов, поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных и контрольных

выполнений упражнений с постановкой конкретных задач с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий.

В качестве средств специальной физической подготовки следует использовать специальные упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на специальных тренажерах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений.

На данном этапе следует уделять большое внимание технической подготовке, которая проводится в двух аспектах – освоение более сложных приемов техники и дальнейшее совершенствование ранее освоенных.

Действенным методом совершенствования технической подготовленности спортсменов является организация и проведение индивидуальной групповой и командной тренировки при рациональном использовании средств комплексного и избирательного воздействия.

При этом индивидуальные занятия направлены, прежде всего, на устранение недостатков – подтягивание отстающих сторон технической подготовленности и дальнейшее совершенствование сильных сторон, свойственных конкретному спортсмену.

Групповые учебно-тренировочные занятия имеют преимущественно технико-тактическую направленность, где наряду с техническими, одновременно, совершенствуются и тактические взаимодействия.

При совершенствовании техники следует добиваться эффективности, т.е. выполнять их быстро, автоматизировано, с минимально возможной тратой энергии, при достаточно высокой степени стабильности, надежности и вариативности.

Высокий уровень технического мастерства спортсменов обеспечивает эффективность действий, освоение и совершенствование которых приобретает особую значимость на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Тактические действия обучающихся во многом зависят от быстроты

оперативного мышления, быстроты реакции, ориентировки и сообразительности, способности быстро сделать экспресс-анализ соревновательной ситуации, принять правильное решение и тактически целесообразно его выполнить.

При совершенствовании технических действий следует использовать различные упражнения, различные тактические действия. Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-тактической подготовки, являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жесткого противоборства соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества спортсменов.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

5.3.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. К учебно-тренировочному занятию допускаются лица, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

2. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

3. При проведении учебно-тренировочного занятия возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии;
- травмы при нарушении правил проведения учебно-тренировочных занятий;
- травмы при нахождении в зоне броска предмета;
- травмы при столкновении спортсменов.

4. Обучающиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании и заниматься с исправными предметами.

5. Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены.

6. Ношение обучающимися каких либо украшений на учебно-тренировочных занятиях категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

7. Выходить на площадку и уходить с площадки только с разрешения тренера-преподавателя.

8. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

9. В случае недееспособности спортсмена по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (законные представители).

5.3.2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Соответствие гигиенического состояния мест учебно-тренировочных занятий и спортивной формы спортсменов.

2. Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности.

3. Визуальная оценка состояния здоровья спортсменов.

4. Провести разминку.

5. Приступить к основной части учебно-тренировочных занятий.

5.3.3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Заниматься строго по плану тренера-преподавателя, внимательно слушать тренера и выполнять его указания.

2. Во время учебно-тренировочных занятий в зале не должны присутствовать посторонние лица.
3. При столкновениях и падениях спортсмен должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Начинать учебно-тренировочные занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера.
5. Строго соблюдать дисциплину.

5.3.4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Убрать спортивный инвентарь с места занятий в места для его хранения.
2. Проветрить спортивный зал.
3. В раздевалке, при спортивном зале, переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

5.3.5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При плохом самочувствии прекратить выполнять упражнение и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

5.3.6. ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА.

Частыми причинами травм являются:

- форсирование подготовки спортсменов;
- чрезмерные нагрузки;
- неумение обеспечить на учебно-тренировочных занятиях и после

них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или учебно-тренировочному занятию;

- недооценка систематической и регулярной работы над техникой;
- включение в учебно-тренировочные занятия упражнений, к которым спортсмен не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести:

- проведение учебно-тренировочных занятий без тренера-преподавателя;
- неправильное размещение или слишком большое количество спортсменов в зале, неорганизованные переходы или хождения;
- отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к учебно-тренировочным занятиям.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

6.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

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 хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 22, 23);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 24).

**6.1.1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ
ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Таблица № 22

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

6.1.2. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ПЕРЕДАВАЕМЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ

Таблица № 23

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

6.1.3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 24

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.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1

15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полугапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.2.1. УКОМПЛЕКТОВАННОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ, РУКОВОДЯЩИМИ И ИНЫМИ РАБОТНИКАМИ

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;
- звукорежиссеры.

6.2.2. УРОВЕНЬ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ИНЫХ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

УРОВЕНЬ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И ИНЫХ РАБОТНИКОВ

Возможные наименования должностей, профессий	Тренер-преподаватель
	Старший тренер-преподаватель
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности "старший тренер-преподаватель"
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда.
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.
Возможные наименования должностей	Старший инструктор-методист Инструктор-методист
Требования к образованию и обучению	- Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или - Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или - Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или в сфере

	<p>обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или</p> <ul style="list-style-type: none"> - Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.
Требования к опыту практической работы	<ul style="list-style-type: none"> - Не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии среднего профессионального образования или - Не менее одного года в области физической культуры и спорта при наличии высшего образования.
Особые условия допуска к работе	<ul style="list-style-type: none"> - К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость; - Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров - Прохождение инструктажа по охране труда - Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи.
Другие характеристики	<p>С целью профессионального роста рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации один раз в три года; - формирование профессиональных навыков через наставничество; - использование современных дистанционных образовательных технологий (вебинаров); - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, образовательных мероприятиях.

6.2.3. НЕПРЕРЫВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ.

Профессия тренера-преподавателя предполагает владение и эффективное использование современных средств и форм обучения для достижения высоких результатов у своих обучающихся. По этому показателю можно оценивать профессионализм. От тренера-преподавателя требуется постоянное самосовершенствование, заключающееся в освоении новых знаний, умении контролировать и рефлексировать свое психическое состояние, а также заниматься профилактической и коррекционной деятельностью, направленной на предотвращение эмоционального выгорания и возникновения профессиональных деформаций.

Повышение квалификации тренеров-преподавателей состоит из обновления и приобретения как новых теоретических знаний, так и

практических умений и навыков в сфере физической культуры и спорта, педагогики и психологии.

6.3. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы.

Список основных рекомендуемых литературных источников

1. Абалян А.Г. Научно-методическое обеспечение сборных команд России /А.Г. Абалян, А.А. Деревоедов, А.А. Мирошников, Н.В. Кубеева, Е.Б. Акимов// - М.: ВНИИФК, 2007. – С. 2-4.
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. КПН. – СПб. 2003.
5. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
7. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.
8. Ермилова В.В., Михайлова Е.Я., Филиппов С.С. Правовой аспект разработки программ спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры и спорта. 2016. № 6. Стр. 55-57.

9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994.

10. Карпенко, Л.А. Подходы к развитию специальной выносливости в гимнастических дисциплинах / Л.А. Карпенко Е.А. Пирожкова // Культура физическая и здоровье. - 2011. - Вып. 4 (34). - С. 24-27.

11. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. Пособие. М.: Издат-во СПбГАФК, 2018.

12. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления спортом для всех // Теория и практика физической культуры. 2006. - № 2. - С. 59-63.

13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.

14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999.

15. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

16. Паршикова Н.В., Яшина Е.Р., Шустин Б.Н., Фомиченко Т.Г., Турзин П.С., Курашвили В.А. Научно-методическое обеспечение физической культуры и спорта. ISBN: 978-5-9500240-1-6. М., Изд: ООО "Издательство МБА", (Москва). 2017. 404 с.

17. Платонов В.Н. Система подготовки обучающихся в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.

18. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578).

19. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007.

20. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.

21. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010.

22. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи официальных соревнований с участием сильнейших гимнасток.

2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка гимнасток, профилактика травматизма в спорте, история художественной гимнастики.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).

4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).

5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).