

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа № 3 г. Волгограда

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 3 от 29.12.2025г.

**основание:** приказ Министерства спорта РФ от  
12.12.2025г. №1142 «Об утверждении федерального  
стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО СШ №3

Е.Ю. Попкова

«30» декабря 2025 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Художественная гимнастика» (с 01.01.2026)**

**Срок реализации программы:**

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4-5 лет
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений



**Составители программы:**

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

Парфенова Ольга Дмитриевна  
тренер-преподаватель высшей квалификационной  
категории МБУ ДО СШ № 3

Волгоград - 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	<b>3</b>
1.1	Название Программы и перечень нормативных документов, на основе которых разработана данная Программа	3
1.2	Цель и задачи Программы	4
1.3	Планируемые результаты освоения Программы	4
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»</b>	<b>5</b>
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	7
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки дополнительной	7
2.4	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	7
2.5	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика»	9
2.6	Работа по индивидуальным планам.	9
2.7	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.8	Календарный план воспитательной работы	13
2.9	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.10	Инструкторская и судейская практика	17
2.11	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
<b>III</b>	<b>Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы</b>	<b>21</b>
3.1	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	23
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»</b>	<b>39</b>
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39
4.2	Учебно-тематический план	55
<b>V</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»</b>	<b>60</b>
<b>VI</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>61</b>
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	61
6.2	Кадровые условия реализации Программы	67
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	68

# І. 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 «Художественная гимнастика» с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2025 года № 1142 (далее - ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 года № 1350, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 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".

## 1.2. Цель и задачи 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.

**Задачи по этапам подготовки:**

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «эстетическая гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «эстетическая гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

### **1.3. Планируемые результаты освоения Программы**

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися 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 (неотренированности), 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.

## **II. 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 (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) 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 посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом. «Художественная гимнастика» определяются спортивной школой (далее - СШ), реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

### **Спортивные дисциплины вида спорта «художественная гимнастика»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	052	001	1	8	1	I	Я
булавы	052	001	1	8	1	I	Я
гимнастическая палка	052	007	1	8	1	1	А
гимнастические кольца	052	008	1	8	1	1	А
групповое упражнение	052	009	1	8	1	1	А
лента	052	010	1	8	I	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	01 1	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**

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. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух 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.

**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»**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих		Наполняемость (человек)
		Девочки	Мальчики	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	2-3	6	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	4-5	8	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	15	1
Для спортивной дисциплины групповое упражнение				
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	13	13	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	15	5

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитываются:

- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «прыжки на батуте».
- возможен перевод обучающегося из других организаций;
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся.

**Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

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	8	12-14	15-16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624-728	780-832	1040	1248

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться а пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

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.

## 2.4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ 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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
1. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2х суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3х суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

## 2.5. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### Объем соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика»

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 лиц женского пола						
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3	4
Для лиц мужского пола						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2	2	2

## 2.6. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения ТМ и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШ составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

## 2.7. 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, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также 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 СШ самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется СШ в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01 января по 31 декабря.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса: перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий;
- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др. 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».

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ 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
<b>Для лиц женского пола</b>					
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
<b>Для лиц мужского пола</b>					
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

**Годовой учебно-тренировочный план для лиц женского пола (образец)**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	6	8	12-14	15-16	20	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в час					
	2	2	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек) ИП/ГУ*					
	10/12	10/12	5/5	5/5	2/5	1/5
	Общая	125	167	56-65	70-66	11

физическая подготовка						
Специальная физическая подготовка	62	84	125-146	156-183	156	151
Участие в спортивных соревнованиях	9	12	37-43	47-50	104	112
Техническая подготовка	96	125	344-401	430-450	644	824
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	12	18-22	23-25	31	37
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	11	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	16	44-51	54-58	83	100
Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624-728</b>	<b>780-832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

\*ИП – индивидуальная программа; ГУ – групповое упражнение

### Годовой учебно-тренировочный план для лиц мужского пола (образец)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12-14</b>	<b>15-16</b>	<b>20</b>	<b>24</b>
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в час					
	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Наполняемость групп (человек) ИП/ГУ*					
	<b>10/12</b>	<b>10/12</b>	<b>5/5</b>	<b>5/5</b>	<b>2/5</b>	<b>1/5</b>
	Общая физическая подготовка	125	168	75-75	94-86	11
Специальная физическая подготовка	63	83	143-170	179-162	208	251
Участие в спортивных соревнованиях	9	12	31-36	39-36	52	75
Техническая подготовка	94	124	312-370	390-359	573	686
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	12	19-23	23-138	31	37

Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	17	44-54	55-51	83	100
Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624-728</b>	<b>780-832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

\*ИП – индивидуальная программа; ГУ – групповое упражнение

### 2.8.Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией 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.

### План воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов): - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта:	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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 в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1	Практическая подготовка формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
-----	--	--	----------------

## **2.9. 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 Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч 1.26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ) .

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 СШ).

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***

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
			Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»		По назначению
			Рекомендации по проведению мероприятий
			Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
			Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
			Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
			Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в 1 субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия, сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5 Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
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 ГИ» «Система .АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.10. Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

1	УТЭ-2	уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.
2	УТЭ-3	- необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
3	УТЭ-4-5	- привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
4	ССМ-1	- 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 обучающимися; - помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; - по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и <u>судьи на линии</u> .
5	ССМ-2	- самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; - знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.
6	ССМ-3, ВСМ-1	выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

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 «спортивная акробатика».

СШ ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

## Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно Водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин Само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей	3 мин Само- и гетерорегуляция

		направленности	
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый, прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же. что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предробочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

*Педагогические средства восстановления включают:*

- ✓ рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- ✓ построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- ✓ варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- ✓ разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- ✓ разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства восстановления включают:* сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

*Психологические средства восстановления включают:* психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной

направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

### **III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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

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;

выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов:

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

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 муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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 оказания 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.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

### 3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола первого года обучения			
1.1.	Фиксация наклона вперед в седе ноги вместе (5 счетов)	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стопами головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута, ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.
2. Для лиц женского пола свыше года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа (6 лет)	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 (от 7 лет)	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» - не выполнен захват.

2.4	Шпагаты 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» - расстояние от пола до бедра более 10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с открытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении - удержание ноги в сторону с помощью	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 10 с; «4» - сохранение равновесия 7 с; «3» - сохранение равновесия 4 с; «2» - сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед углом, руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, 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 с тремя 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
3. Для лиц мужского пола первого 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 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 нога согнута и 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 лиц мужского пола свыше 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 5-10 см; «2» - не достает до пола 10-20 см.
4.2.	«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°, руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45°, 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 до 15 см, ноги выпрямлены; «2» - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая нога 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 4 с; «3» - удержание равновесия в течение 2 с; «2» - удержание равновесия в течение 2 с (с балансирующими движениями руками).

4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и 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 при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «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, 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.

#### 5. Уровень спортивной квалификации

##### Для лиц женского пола

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»

##### Для лиц мужского пола

5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Не устанавливается
5.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад на правую и левую ногу с переворота вперед и последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге, другая нога вверх	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине ноги вперед, поднять туловище, разведение ног в шпагат (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полной стопе руки в стороны, махом правой ноги назад равновесие на одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.

1.8.	Равновесие на одной ноге, другая нога 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 вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
1.10.	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - обруч 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 вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для лиц мужского пола			
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 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.
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.	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки по пальцам рук)	балл	«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.
2.4.	«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°, руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45°, форма удерживается; «1» - форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты
2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за	балл	«5» - 9 раз прогнуться выше 45°, ноги вместе; «4» - 8 раз прогнуться выше 45°, ноги и руки слегка разведены;

	головой (за 10 с)		«3» - 7 раз прогнуться выше 45°, ноги и руки слегка разведены; «2» - 6 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» - 5 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.6.	«Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх - поднять 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, приближенных к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «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, 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 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°, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» - сохранение равновесия (2 с), нога на уровне не ниже 45°, 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 балансировочных движений; «4» - фиксация (3 с), слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными

			<p>движениями в тазобедренных суставах;</p> <p>«3» - фиксация (2 с), прогнутое (согнутое) положение тела с балансирующими движениями в суставах ног и туловища;</p> <p>«2» - кратковременная (1с) 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.	Исходное положение - стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360° «шене», ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска - 1,5-2 роста)	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; «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			
Для лиц женского пола			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Для лиц мужского пола			
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий уровень;

4,4 - 4,0 - выше среднего уровня;

3,9 - 3,5 - средний уровень;

3,4 - 3,0 - ниже среднего уровня;

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»**

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - наклон без захвата.
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 ногу вперед на 170-180° 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 нога опускается ниже 170°; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170°.
1.4.	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» - 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 8 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 ноги назад равновесие на одной ноге, другая нога в захват разноименной рукой «в кольцо». То же 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 нога в сторону, вверх, руки в стороны.	балл	«5» - амплитуда более 180°, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;
	Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног		«3» - амплитуда 175°-160°, грудной отдел позвоночника отклонен от вертикали; «2» - амплитуда 160°-145°, туловище наклонено в сторону; 1» - амплитуда 145°.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной ноги, другая нога вперед, вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - амплитуда 180° и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160°-145°; «2» - амплитуда 135° на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135° на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1 - шпагат в стойке на руках; 2 - прямая нога на полной стопе, в наклоне назад удержать шпагат; 3 - прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднят к ноге	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 последующей фиксацией по трем позициям: 1 - шпагат в стойке на руках; 2 - прямая нога на полной стопе, в наклоне вперед удержать шпагат; 3 - прямая нога на полной стопе, удержать шпагат, корпус поднят в вертикальное положение к ноге выше 90°	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 90°.

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 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 лиц мужского пола			
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.	«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°, руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45°, 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.	«Складка-книжка» - из исходного положения лежа на спине ноги выпрямлены, руки вверх, поднять 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, приближенных 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 раз; «4» -18 раз; «3» -16 раз; «2» - 14 раз; «1» - 12 раз.
2.7.	В висе на шведской стенке поднимание ног до угла 180° (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	балл	«5» - 10 раз прогнуться выше 45°, ноги вместе; «4» - 9 раз прогнуться выше 45°, ноги и руки слегка разведены;
	животе прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)		«3» - 8 раз прогнуться выше 45°, ноги и руки слегка разведены; «2» - 7 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» - 6 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.9.	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°, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45°, 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.
2.10.	Прыжок с поворотом на 720°, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	«5» - прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга; «4» - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга; «3» - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга; «2» - прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга; «1» - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.

2.11.	Шагом одной ногой, толчком другой ногой встать в стойку на руках, курбет в отскок	балл	«5» - выполняется слитно и энергично за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками с достаточной фазой полета и высотой отскока; «4» - выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но недостаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»; «3» - выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабые, полетная фаза невыраженная, постановка ног «под себя»; «2» - выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабые, полетная фаза невыраженная, 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 из 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			
Для лиц женского пола			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
Для лиц мужского пола			
3.2.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0 - 4,5 - высокий уровень;
- 4,4 - 4,0 - выше среднего уровня;
- 3,9 - 3,5 - средний уровень;
- 3,4 - 3,0 - ниже среднего уровня;
- 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 высшего спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»**

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
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 10-15 см; «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 ногу вперед на 170°-180 ° 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 и 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 нога опускается ниже 170°; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170°.
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 ноги назад равновесие на одной ноге, другая нога 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 4 с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и 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 75°-160°, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145° на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали.
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 близка 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°.
1.10.	Вертикальное равновесие на двух ногах в положении на полупальцах с четырьмя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» - переброски сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» - вспомогательные движения телом без потери равновесия; «3» - переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» - переброски со значительным схождением места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» - переброски на низких полупальцах со значительным схождением с места, нарушение плоскости и высоты броска
1.11.	В стойке на полной стопе одной ноги, другая нога 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 лиц мужского пола

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 висе 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 висе на шведской стенке поднимание 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°, до касания верхней рейки, и 5 раз выше горизонтали; «2» - 3 раза поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 7 раз выше горизонтали; «1» - 2 раза поднять ноги до угла 180°, 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 50x50 см)	балл	«5» - четкая форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги без схождения с места; «4» - четкая форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ 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, нефиксированная форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком за пределами квадрата (одной или двумя стопами); «2» - нечеткая, нефиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией квадрата); «1» - нечеткая, нефиксированная 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 с последующим выполнением прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 360° и ловля палки	балл	«5» - выполнение точного броска, прыжок 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			
Для лиц женского пола			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		
	Для лиц мужского пола		
3.2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:  
5,0 - 4,5 - высокий уровень; 4,4 - 4,0 - выше среднего уровня; 3,9 - 3,5 - средний уровень;  
3,4 - 3,0 - ниже среднего уровня;  
2,9 - 0,0 - низкий уровень.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика».**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

##### **Общая физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнастов. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах.

### Общеразвивающие упражнения:

1. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения; ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны: прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

### Спортивные и подвижные игры:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях.

«Догоняй-ка» - дети бегают друг за другом.

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

### 1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

#### Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложняют изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

### 2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

### 3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

## Техническая подготовка

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ

1. **Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45°, 90° (горизонтальные). 135° и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках на одной ноге, носке на коленях, на одном колене в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90°), низкие (135° и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45°, 90°, 135°, 180° и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пасса, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90°, 180°, 360°, 540° и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной,	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом),
	приземление на толчковую	подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища Д, !4, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
статические положения:		
МОСТЫ	на двух и одной ногах, руках	

шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
динамически е движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедра, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег, спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
<i>Этап начальной подготовки</i>		

1 год обучения	<p>1. Повороты - переступание, скрестный, одноименный на 180 , нога на пассе</p> <p>2.Равновесия: - на пассе - в полуприседе -переднее - на колене нога вперед</p> <p>3.Волны: - руками - расслабление рук - волна вперед</p> <p>4.Наклоны и гибкость: - из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя - шпагаты со скамейки</p> <p>5.Прыжки: - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок</p> <p>6.Контроль техники исполнения элементов</p>
2 год обучения	<p>1 .Повороты: -одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди - казачок</p> <p>2. Равновесия: - переднее вертикальное « арабеск» - атитюд - боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо</p> <p>3.Волны: - вперед и обратная - руками</p> <p>4.Наклоны и гибкость: - из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад - мост стоя - шпагаты со стула - подъем волной - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад</p> <p>5.Прыжки: - в кольцо, «чупа - чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя</p> <p>6.Комбинации из различных элементов тела - 5 часов</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов</p>
<i>Тренировочный этап</i>	
1 и 2 год обучения	<p>1. Повороты: - одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360. нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо - разноименный на 360 градусов, нога на пассе - спиральный на двух ногах на 180 градусов - поворот в казаке</p> <p>2. Равновесия: - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью - боковое с отклонением</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в кольцо</li> <li>- «планше»</li> <li>3. Волны: <ul style="list-style-type: none"> <li>- у опоры (целостная, боковая)</li> <li>- целостная вперед</li> <li>- волна с круговым движением корпуса</li> </ul> </li> <li>4. Наклоны и гибкость: <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост в затяжку</li> <li>- шпагаты на провисание</li> <li>- лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре</li> <li>- вращение в затяжке</li> </ul> </li> <li>5. Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног</li> </ul> </li> <li>6. Комбинации из различных элементов тела - 6 часов</li> <li>7. Контроль техники исполнения элементов</li> </ul>
3 и 4 год обучения	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кабриоль</li> <li>- казачок, казачок с поворотом</li> <li>- подбивной, касаясь</li> <li>- касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног</li> <li>- касаясь прогнувшись</li> <li>- касаясь с поворотом</li> <li>- касаясь прогнувшись с поворотом</li> <li>- шагом</li> <li>- тройной прыжок шагом</li> <li>- шагом в кольцо</li> <li>- шагом прогнувшись</li> <li>- шагом с поворотом</li> <li>- шагом прогнувшись с поворотом</li> </ul> <p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в кольцо</li> <li>- в кольцо без помощи</li> <li>- в затяжку</li> <li>- « планше»</li> <li>- заднее</li> <li>- боковое с отклоном</li> <li>- « качели»</li> <li>- Подъем волной</li> </ul> <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- арабеск</li> <li>- аттитюд</li> <li>- в кольцо</li> <li>- кольцо без помощи</li> <li>- в затяжку</li> <li>- « планше»</li> <li>- шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360</li> <li>- в пассе на 720 градусов</li> <li>- фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку)</li> </ul> <p>Гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост в затяжку</li> <li>- стойка на локтях</li> <li>- переводы ног в различных направлениях</li> <li>- перевороты различных форм</li> <li>- шпагаты на провисание</li> </ul>
5 год обучения	Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела
Этап	Элементы с повышенной сложностью, комбинации из различных элементов

совершенствования и высшего спортивного мастерства	
--	--

**2. Предметная подготовка** - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты

**Классификация упражнений с предметами**

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнения
<b>Броски и переброски</b>	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
<b>Отбивы</b>	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
<b>Ловли</b>	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
<b>Передачи</b>	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
<b>Перекаты</b>	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
<b>Вращения</b>	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
<b>Вертушки</b>	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
<b>Обкрутки</b>	<u>РУК (и)</u>	кости, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног(и)	стопы, голени, всей ноги
<b>Фигурные движения</b>	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
<b>Прыжки через предмет</b>	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
<b>Элементы ВХОДОМ в предмет</b>	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	)М, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)

<b>предметов</b>	поочередными перехватами	
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища
<i>Этап начальной подготовки</i>		
1 год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качания и махи (одной и двумя руками)</li> <li>- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)</li> <li>- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)</li> <li>- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками)</li> <li>- броски (сложить вдвое, втрое)</li> <li>- закручивание и раскручивание</li> <li>- прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу)</li> <li>- бег, вращая вперед, назад</li> <li>- этапе</li> <li>- прыжки вперед в двое сложенную скакалку</li> <li>- мельница</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные хваты</li> <li>- передачи</li> <li>- вращения в лицевой плоскости</li> <li>- вращения на шее, на талии</li> <li>- прыжки в обруч вперед и назад</li> <li>- вертушка на полу</li> <li>- вертушка вокруг кисти</li> <li>- кат по полу</li> </ul>	
2 год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях</li> <li>- восьмерка вперед и назад</li> <li>- броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца)</li> <li>- вертикальная мельница хватом за середину</li> <li>- двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости</li> <li>- прыжки скрестно вперед и назад</li> <li>- прыжки в полном седе</li> <li>- прыжки с двойным вращением</li> <li>- козлики с поворотом</li> <li>- широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом</li> </ul> <p><b>Мяч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание мяча</li> <li>- передача мяча из рук в руку</li> <li>- обволакивания двумя руками</li> <li>1.Отбивы многократные</li> <li>- отбивы со сменой ритма</li> <li>- отбивы разными частями тела</li> <li>- выкруты и восьмерки</li> <li>- перекаты по двум рукам</li> <li>- перекат по спине</li> <li>- нестабильный баланс на шее</li> <li>- бросок, отбив-ловля одной рукой</li> <li>- бросок, присед-ловля одной рукой</li> <li>- отбив, кувырок-ловля</li> <li>- маленькие броски</li> <li>2.Движения с партнером:</li> <li>- отбивы друг другу</li> <li>- переброски</li> <li>- чередование отбивов и перекаатов</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные хваты</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- махи и передачи (перед и за телом)</li> <li>- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях</li> <li>- вертушки вокруг кисти</li> <li>- вертушки без помощи</li> <li>- вертушки с передачей</li> <li>- прыжки в обруч</li> <li>- широкие прыжки в обруч</li> <li>- большие перекаты по телу и полу</li> <li>- бросок и ловля двумя руками</li> <li>- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге)</li> <li>1. Движения с партнером: <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты друг другу</li> <li>- перекаты друг другу двух обручей</li> </ul> </li> </ul>
<i>Тренировочный этап</i>	
1 год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <p>1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- козлик с поворотом</li> <li>- скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в боковой плоскости</li> <li>- в лицевой плоскости</li> <li>- с проходом</li> <li>- из-за спины</li> <li>- без помощи</li> <li>- двойное эшапе во всех плоскостях</li> <li>- DER( бросок с вращательным движением)</li> </ul> </li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях)</li> <li>- скрестные прыжки вперед и назад</li> </ul> <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в боковой плоскости</li> <li>- в лицевой плоскости</li> <li>- с проходом</li> <li>- из-за спины</li> <li>- без помощи</li> <li>- двойное эшапе во всех плоскостях</li> <li>- DER( бросок с вращательным движением)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <p>1. Перекаты обруча по телу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переброски под различными частями тела</li> <li>- вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела</li> <li>- броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины)</li> </ul> <p>2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях</p> <p><b>Мяч</b></p> <p>1 . Перекаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты по различным частям тела</li> <li>- по ногам</li> <li>- по телу лежа на полу</li> <li>- восьмерки и выкруты</li> <li>- броски и ловля на трудности тела</li> <li>- нестабильный баланс</li> <li>- отбивы без помощи</li> <li>- DER ( броски с вращением тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>2 . Движения с партнером</p> <p><b>Булавы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покачивания во всех плоскостях</li> <li>- средние круги во всех плоскостях</li> </ul> <p>1 . Мельницы на различных плоскостях</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- асимметричная работа булав</li> <li>- улита, обратная улита</li> <li>- перекаты булав по рукам, по телу</li> <li>- обволакивания булав</li> <li>- маленькие броски различными способами</li> <li>- одной булавой и двух</li> <li>- броски без помощи</li> <li>- броски под ногой</li> <li>- ассимитричные броски</li> <li>- каскад</li> <li>- поточные</li> <li>- DER (броски с вращение тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>2 Движения с партнером</p> <p><b>Лента</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спираль</li> <li>- змейка вертикальная и горизонтальная</li> <li>- широкие круги в боковой и в лицевой плоскости</li> <li>- проходы над лентой и в ленту</li> <li>- броски</li> <li>- DER (бросок с вращательными движениями)</li> </ul>
2 год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> <li>- проходы в скакалку во время трудности тела</li> <li>- серия двойных прыжков</li> <li>- козлики с поворотом</li> <li>- вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях</li> </ul> </li> <li>2. Большие броски</li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков</li> <li>4. DER</li> <li>5. Элементы мастерства</li> <li>6. Эшапе во всех плоскостях</li> </ol> <p><b>Обруч</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекат по телу во время полета трудности прыжка</li> <li>- вертушки, перекаты и вращения во время трудности</li> </ul> </li> <li>2. Большие броски</li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков</li> <li>4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком</li> <li>5. DER</li> <li>6. Элементы мастерства</li> </ol> <p><b>Мяч</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</li> <li>2. Перекаты: <ul style="list-style-type: none"> <li>- по разным частям тела</li> <li>- по ногам</li> <li>- по телу, лежа на полу</li> <li>- восьмерки и выкруты</li> <li>- отбивы</li> <li>- нестабильный баланс</li> <li>- броски и ловля на прыжках</li> </ul> </li> <li>3. Движения с партнером</li> <li>4. DER</li> <li>5. Элементы мастерства</li> </ol>

	<p><b>Булавы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покачивания во всех плоскостях</li> <li>- средние круги во всех плоскостях</li> </ul> <p>1. Мельницы на различных плоскостях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ассиметричная работа булав</li> <li>- улита, обратная улита</li> <li>- перекаты булав по рукам, по телу</li> <li>- обволакивания булав</li> <li>- маленькие броски различными способами</li> <li>- одной булавой и двух</li> <li>- броски без помощи</li> <li>- броски под ногой</li> <li>- ассимитричные броски</li> <li>- каскад</li> <li>- поточные</li> <li>- DER (броски с вращение тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>2. Движения с партнером</p> <p><b>Лента</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- восьмерки</li> <li>- перекаты, обволакивания, отбивы палочки</li> <li>- широкие и средние круги</li> <li>- проходы над лентой</li> <li>- бросок бумерангом во время поворота</li> <li>- спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела</li> <li>- передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности</li> <li>- работа без помощи</li> </ul> <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p>
3 год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <p>1. Работа предметом на трудности тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения</li> <li>- восьмерки</li> <li>- этапе</li> <li>- проходы</li> </ul> <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- ногой</li> <li>- ногой во время прыжка</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость</li> <li>- ловля без зрительного контроля</li> <li>- ловля за спиной</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- смешанная ловля (кисть-стоя)</li> </ul> <p>4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно</p> <p>5. DER</p> <p>6. Элементы мастерства</p> <p><b>Обруч</b></p>

	<p>1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения с помощью и без помощи</li> <li>- вертушки</li> <li>- передачи</li> <li>- перекаты</li> <li>- отбивы</li> <li>- проходы</li> </ul> <p>2. Большие броски и отбивы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- ногой</li> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость</li> <li>- ловля за спиной, без зрительного контроля</li> <li>- ловля на разные части тела</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p> <p><b>Мяч</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты</li> <li>- выкруты</li> <li>- обволакивания</li> <li>- отбивы</li> </ul> <p>2. Большие броски</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- без помощи</li> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной рукой</li> <li>- за спиной без зрительного контроля</li> <li>- без помощи рук</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>4. Движения с партнером</p> <p><b>Булавы</b></p> <p>1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средние и широкие круги в различных плоскостях</li> <li>- ассимитричная работа</li> <li>- мельницы во всех плоскостях, перекаты по рукам по телу, обволакивания постукивания</li> <li>- маленькие броски</li> <li>- улиты</li> </ul> <p>2. Большие броски</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной булавой</li> <li>- двумя булавами</li> <li>- без помощи</li> <li>- под одной ногой</li> <li>- ассимитричные броски</li> <li>- каскад</li> <li>- поточные</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без зрительного контроля</li> <li>- без помощи рук</li> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> </ul> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p>
--	---

	<p><b>Лента</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спирали</li> <li>- змейки</li> <li>- широкие и средние круги</li> <li>- проходы над лентой и в ленту</li> <li>- восьмерки</li> <li>- перекаты</li> <li>- обволакивания</li> <li>- отбивы палочки</li> </ul> <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- за палку</li> <li>- за ленту</li> <li>- без зрительного</li> <li>- без помощи</li> <li>- бумерангом</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного контроля</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p>
4 и 5 год обучения	<p>Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами</p> <p>1. DER</p> <p>2. Элементы мастерства</p>
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	
Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп	
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	
<p>Совершенствование DER и мастерства с предметами.</p> <p>Содействие развитию творческой фантазии занимающихся, обучение правилам составления комбинаций с предметом</p>	

**3. Хореографическая подготовка** включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

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

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.
2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

<i>Этап начальной подготовки</i>	
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции рук и ног</li> <li>- классический экзерсис лицом к станку: <ul style="list-style-type: none"> <li>PLIE по 1,2, 5 позиции;</li> <li>BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям;</li> <li>BATTEMENT TENDU JETE по 1 позиции по всем направлениям;</li> </ul> </li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TERRE; <ul style="list-style-type: none"> <li>BATTEMENT FONDL<sup>1</sup> по всем направлениям;</li> </ul> </li> <li>- BATTEMENT FRAPPE по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT RELEVELENT по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT DEVELOPPE в сторону;</li> <li>- GRAND BATTEMENT по всем направлениям.</li> <li>- PORT DE BRAS.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие координации</li> <li>- ALLEGRO: <ul style="list-style-type: none"> <li>- TEMPS SAUTE по всем позициям;</li> </ul> </li> </ul> <p>CHANGE MENT DE PIED;</p>
2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>Классический экзерсис за одну руку: <ul style="list-style-type: none"> <li>разминка у станка;</li> <li>PLIË по 1,2. 4, 5 позиции;</li> <li>BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям;</li> </ul> </li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TERRE:</li> <li>- BATTEMENT FONDU ;</li> <li>- BATTEMENT FRAPPE;</li> <li>- BATTEMENT RELEVELENT;</li> <li>BATTEMENT DEVELOPPE по всем направлениям;</li> <li>- GRAND BATTEMENT.</li> </ul> <p>Классический экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PLIE по 1,2, 4, 5 позиции;</li> <li>- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TERRE;</li> <li>- BATTEMENT FONDU BATTEMENT RELEVELENT;</li> <li>- BATTEMENT DEVELOPPE по всем направлениям;</li> <li>- GRAND BATTEMENT.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево;</li> </ul> <p>пируэте ногой на 90 градусов.</p> <p>ALLEGRO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TEMPS SAUTE по всем позициям;</li> <li>- CHANGE MENT DE PIED;</li> <li>- PETIT PAS ECH APPE.</li> </ul> <p>PORT DE BRAS.</p> <p>Танцевальные комбинации на материале русского танца.</p>
<i>Тренировочный этап</i>	

1 год обучения	<p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rond dejambe en Fair</li> <li>- Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.</li> <li>- Упражнения на растягивание у станка.</li> <li>- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.</li> </ul> <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением 11 формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.</li> <li>2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.</li> <li>4. Бедро: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».</li> <li>5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.</li> <li>6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.</li> </ol> <p>Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.</p>
2 год обучения	<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала. Народный станок:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания;</li> <li>2. Упражнения на развитие подвижности стопы;</li> <li>3. Маленькие броски ногой;</li> <li>4. Круг ногой;</li> <li>5. «Каблучное упражнение»;</li> <li>6. Упражнения с ненапряженной стопой;</li> <li>7. Низкие и высокие развороты бедра;</li> <li>8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка";</li> <li>9. Дробные выстукивания;</li> <li>10. Мягкое «вынимание» ноги;</li> <li>11. Упражнения на технику исполнения;</li> <li>12. Большие броски ногой;</li> <li>13. Наклоны туловища, «растяжки».</li> </ol> <p>3. Контрольный урок</p>
3 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классический экзерсис</li> <li>2. Народно-сценический танец</li> <li>3. Упражнене для показательных выступлений в народном стиле</li> <li>4. Контрольный урок</li> </ol>
4 год обучения	<p>Классический экзерсис у станка и на середине зала</p>
5 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Народно-сценический танец</li> <li>3. Современная хореография</li> <li>4. Упражнене для показательных выступлений</li> <li>5. Упражнения на вращения</li> <li>6. Контрольный урок</li> </ol>
<b><i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i></b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание мышечных групп</li> <li>2. Классический экзерсис</li> </ol>	
<b><i>Этап высшего спортивного мастерства</i></b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание новых комбинаций</li> <li>2. Закрепление сложных координационных комбинаций</li> <li>3. Упражнения на гибкость</li> <li>4. Упражнение на вращение</li> <li>5. Упражнение на расслабление</li> </ol>	

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

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

<i>Тренировочный этап</i>	
1 год обучения	Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.
2 год обучения	Техничность, амплитудность, соединение элементов
3 год обучения	Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы. Принципы составления композиций для показательных выступлений.
4 год обучения	Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
5 год обучения	Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального образа
<i>Этап совершенства спортивного мастерства</i>	
Композиционное построение упражнений младших разрядов Подбор бонусов тела, предмета и мастерства Композиционное составление схем для показательных выступлений. Подбор музыкального произведения Особенности композиционного построения танцевальных схем по программе 1 разряд, КМС.	
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	
Особенности композиционного построения танцевальных схем по программе МС Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений	

#### 4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии Уход за телом, полостью рта и зубами Гигиенические требования к одежде и обуви Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований Команды (жесты) спортивных судей Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)-</b>
	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 техникотактической 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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 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. Перетренированности/н едотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Веление 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	≈ 200	февраль-май	<u>Основные функции и особенности спортивных соревнований.</u> <u>Общая структура</u> 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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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.
				Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	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	

#### **V. 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.

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

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

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 всероссийского уровня.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной

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

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

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1 144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	10
2.	Булава гимнастическая (для лиц мужского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	10
3.	Видеокамера	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Дорожка акробатическая (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1

6.	Доска информационная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Канат для лазания	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Ковер гимнастический (14х14 м с рабочей внутренней поверхностью 13х13 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Ковер гимнастический (пружинный) (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Помост гимнастический под ковер для художественной гимнастики (для лиц женского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Помост гимнастический пружинный (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Набор для скрепления дорожек ковра гимнастического	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
15.	Лента разметки для ковра для художественной гимнастики (14х14 м с рабочей зоной 13х13 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
16.	Кольца гимнастические (для лиц мужского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	12
17.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
18.	Лонжа страховочная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
19.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Мат поролоновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20
21.	Комплект музыкального оборудования (музыкальная портативная аудиосистема)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
22.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
23.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
24.	Насос универсальный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Обруч гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	12

26.	Палка гимнастическая (для лиц мужского пола)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
27.	Палочка для ленты	штук	на тренировочный спортивный зал	12
28.	Пианино	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Подушка балансирующая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
30.	Пылесос бытовой	штук	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
34.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
35.	Станок хореографический	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
36.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
2.	Булава гимнастическая (для лиц мужского пола)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
3.	Катушка для лент	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
4	Кольца гимнастические (для лиц мужского пола)	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Лента двойная сшивная (утяжеленная лента)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Лента двойная сшивная (утяжеленная)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
7.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
8.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
9.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
10.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12

11.	Палка гимнастическая (для лиц мужского пола)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
12.	Палочка для ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	2	12
13.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
15.	Утяжелители (200-500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для булав (для лиц женского пола)	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
17.	Чехол для булав (для лиц мужского пола)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
20.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
21.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
22.	Чехол для палочки от ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
23.	Чехол для скакалки	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед.изм ерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины групповое упражнение)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины индивидуальная программа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Купальник (для лиц женского пола)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	-	-	-	-
6.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Майка (для лиц мужского пола)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	24	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Трико (шорты спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Чешки для гимнастики	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N952н (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 N237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N68615), 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 N916н (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
	- Среднее профессиональное образование - программы подготовки

Требования к образованию и обучению	<p>специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или</p> <p>- 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</p> <p>- Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или в сфере обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или</p> <p>- Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.</p>
Требования к опыту практической работы	<p>- Не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии среднего профессионального образования или</p> <p>- Не менее одного года в области физической культуры и спорта при наличии высшего образования.</p>
Особые условия допуска к работе	<p>- К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость;</p> <p>- Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров</p> <p>- Прохождение инструктажа по охране труда</p> <p>- Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи.</p>
Другие характеристики	<p>С целью профессионального роста рекомендуется:</p> <p>- дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации один раз в три года;</p> <p>- формирование профессиональных навыков через наставничество;</p> <p>- использование современных дистанционных образовательных технологий (вебинаров);</p> <p>- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, образовательных мероприятиях.</p>

### 6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Список литературных источников

6.4.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика - Приказ Минспорта России № 1142 от 12.12.2025 г.

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

4. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных

команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт. 1988. - 33 I с.

10. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. - СПб.. 2003. - 20 с.

11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.; Физкультура и спорт. 1983. - 129 с.

12. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

13. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.: ил.

14. 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. - 368 с.

15. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК. 1998. - 26 с.

16. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.

17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-285 с.

18. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК». 2007,- 199 с. 95

19. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995.-445 с.

20. Хрущёв С.В.. Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982,- 143 с.

21. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, - М.: 2003. - 381 с

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. <https://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.
5. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>