

**Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1»**

Принята на заседании

педагогического совета

От «15» августа 2026 г.

Протокол № 2

Утверждаю

И.о директора _____

И.о. директора А.А. Шкасов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «художественная гимнастика»

г. Липецк, 2026

Оглавление

Глава 1. Общие положения.....	4
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	4
1.2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	6
Глава 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	11
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	12
2.3.3. Спортивные соревнования.....	14
2.3.4. Индивидуальные планы спортивной подготовки	15
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	16
2.5. Календарный план воспитательной работы	18
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	26
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
Глава 3. Система контроля	33
3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	33

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы	37
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	46
Глава 4. Рабочая программа по виду спорта художественная гимнастика, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	59
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	59
4.2. Учебно-тематический план.	79
Глава 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»	86
Глава 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	87
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	87
6.2. Кадровые условия.....	92
6.3. Информационно-методические условия	93

Глава 1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1142 от 12 декабря 2025 года.

Таблица №1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Художественная гимнастика» 0520001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
булавы	052	001	1	8	1	1	Я
групповое упражнение	052	009	1	8	1	1	А
лента	052	010	1	8	1	1	Б
мяч	052	002	1	8	1	1	Б
обруч	052	003	1	8	1	1	Б
скакалка	052	004	1	8	1	1	Я
многоборье - командные соревнования	052	011	1	8	1	1	Б
многоборье	052	005	1	6	1	1	Б
без предмета упражнение	052	015	1	8	1	1	Б
двойки-многоборье	052	016	1	8	1	1	Б
тройки-многоборье	052	017	1	8	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
--	-----	-----	---	---	---	---	---

Программа разработана муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2025 № 1142, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. 15.10.2025г.);

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.11.2025г.);

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2025 № 1142;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- 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";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее - НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
4. Этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Цель Программы - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи:

1. Сохранение здоровья юных и квалифицированных обучающихся.
2. Повышение спортивной работоспособности.
3. Освоение техники и тактики вида спорта художественная гимнастика.
4. Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в виде спорта художественная гимнастика.
5. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
6. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности.
7. Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся (интегральная подготовка).

Глава 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В художественной гимнастике широко используется художественное движение – система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способности к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой.

Выступления оцениваются по бальной шкале. Судьи ставят оценки за сложность, хореографию, артистизм и технику выполнения упражнений. Стоит отметить, что оценки в художественной гимнастике бывают крайне субъективными. Чтобы снизить субъективность оценок, международная федерация гимнастики каждые несколько лет меняют систему оценки выступления.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся. В содержании спортивной подготовки в художественной гимнастике принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБОУДО «СШОР № 1»:

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «художественная гимнастика» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «художественная гимнастика».

2. Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице №2 Программы.

Таблица №2

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в МБОУДО «Спортивная школа олимпийского резерва № 1»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2	6	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1-2

Для спортивной дисциплины групповые упражнения			
Этап начальной подготовки	2	6	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	5-10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	5-10

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы указан в таблице №3.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Количество часов в неделю	6	8	12	13	14	16	18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312	416	624	676	728	832	936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах

годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Основными формами учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике являются: групповые и индивидуальные занятия, тренировки, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, соревнований), участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, работа по индивидуальным планам, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия, тестирование и контроль.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634);

2. Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта;
- трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице №4.

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1	Медицинские осмотры и наблюдения	До 2 суток и не менее 1 раз в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в пол года с учетом углубленного медицинского обследования	

2.3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

1. Соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

2. Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

3. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице №5.

Объем соревновательной деятельности

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		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3	4

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.3.4. Индивидуальные планы спортивной подготовки

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по подготовке и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

2. Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3. 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, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные

мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице №6.

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
	Недельная нагрузка в часах									
	6	8	12	13	14	16	18	20-24	24-32	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	3			3		4	4	
	Наполняемость групп (человек)									
	10-20 –ИП 12-24 –ГУ	10-20-ИП 12-24 -ГУ	5-10- индивидуальная программа 6-12 групповые упражнения					2-4 ИП 6-12 ГУ	1-2 ИП 6-12 ГУ	
Общая физическая подготовка	109	155	62	70	76	85	93	42-25	25-25	
Специальная физическая подготовка	73	72	150	150	161	200	225	115-190	190-265	
Участие в спортивных соревнованиях	5	17	44	47	51	60	65	104-112	112-266	
Техническая подготовка	106	145	312	340	373	411	468	626-762	762-900	
Тактическая подготовка	1	5	12	10	7	8	9	10-12	12-20	
Теоретическая подготовка	6	6	14	12	7	8	9	11-13	13-15	
Психологическая подготовка	1	4	12	10	7	8	9	10-12	12-20	
Аттестация	4	4	6	5	4	6	8	20-12	12-20	
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	10-12	12-20	

Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	10-12	12-20
Медицинское, медико-биологические мероприятия	2	2	4	5	6	6	6	8-8	8-8
Восстановительные мероприятия	5	6	8	27	36	40	44	74-78	78-85
Общее количество часов в год	312	416	624	676	728	832	936	1040-1248	1248-1664

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в таблице №7.

Таблица №7

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

№п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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 деятельность (%)	-	-	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	3-5	6-8	7-9	7-9

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физического здорового человека с высоким уровнем

физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице №8.

Таблица №8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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.	Развитие творческого мышления		

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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ)

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы

спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний, как обучающихся, так и тренеров-преподавателей.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РУСАДА.РУ

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним представлен в таблице №9.

Таблица №9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта художественная гимнастика.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими.

Занятия по инструкторской и судейской практике следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы,

практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность гимнасток наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять.

Описание инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки по художественной гимнастике:

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении движения;

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол;

- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;

- уметь обеспечивать судейство учебных соревнований;

- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки:

- уметь составлять конспекты и проводить занятия в группе;

- уметь определять и исправлять ошибки в выполнении движений;

- провести учебно-тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

- уметь провести тренировку перед соревнованиями;

- уметь руководить группой на соревнованиях.

Для получения звания судьи обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы;

- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем;

- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице №10

Таблица №10

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические знания	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические знания	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические знания	В течение года	Уделять внимание знаниям правил художественной гимнастики, умению решать ситуативные вопросы
	Практические знания	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования	Инструкторская практика		
	Теоретические знания	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям

спортивного мастерства			спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические знания	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические знания	В течение года	Углубленное изучение правил по художественной гимнастике, умение решать сложные ситуативные вопросы
Практические знания	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»	

2.8. 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, организации спортивного питания.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице №11.

Таблица № 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В МБОУДО «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по программе, в том числе организация систематического медицинского контроля, которое осуществляет медицинская сестра.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая желающих выполнить нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него

медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Глава 3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

1. На этапе начальной подготовки направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»:

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

- 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.

4. На этапе высшего спортивного мастерства направлены на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "художественная гимнастика";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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.

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.

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;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "Мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "Мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы

Освоение Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой Организацией, на основе разработанного комплекса контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям,

установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

Примерные тестовые задания по художественной гимнастике на этапе начальной подготовки:

1. Вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом?

- А) Спортивные танцы;
- Б) Художественная гимнастика;
- В) Акробатика.

2. Что оценивают судьи?

- А) Трудность;
- Б) Исполнение;
- В) Артистизм;
- Г) Все варианты верны.

3. Сколько по времени длится выступление гимнастки на ковре?

- А) 30 сек.;
- Б) 3 мин.;
- В) 1 мин. 30 сек.

4. Сколько гимнасток выступают в групповых упражнениях?

- А) 3;
- Б) 5;
- В) 10.

5. С чем выступают гимнастки?

- А) Со снарядом;
- Б) С предметом;

В) Оба варианта верны.

6. В чём выступают гимнастки на соревнованиях?

А) Спортивный костюм и чешки;

Б) Купальник и полупальцы;

В) Майка, шорты, босиком.

7. Какая пара является известными гимнастками?

А) Дина и Арина Авериной;

Б) Анфиса и Кристина Резцовы;

В) Оба варианта верны.

8. Что относится к предметам для художественной гимнастики?

А) Булавы, мяч, скакалка, гантели;

Б) Булавы, гиря, кольца, лента;

В) Булавы, лента, скакалка, мяч, обруч.

Результаты:

6-8 правильных ответов - гимнастка знает хорошо правила по художественной гимнастике, соответственно своему возрасту.

4-5 правильных ответа - знание правил есть, но требуется закрепление и повышение уровня знаний.

Менее 3 правильных ответов - гимнастка не владеет знаниями правил по художественной гимнастике, требуется углубиться в их изучение.

Примерные тестовые задания по художественной гимнастике на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

1. Сколько предметов в художественной гимнастике:

А) Два (скакалка, мяч);

Б) Четыре (скакалка, обруч, мяч, булавы);

В) Пять (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

2. Раз во сколько лет один вид многоборья меняет другой?

А) Раз в два года;

Б) Раз в пять лет;

В) Раз в четыре года.

3. Сколько максимально элементов должно быть в упражнении без предмета и в упражнении с предметами для юниорок?

А) 7 и 5;

Б) 9 и 7;

В) 5 и 5.

4. Нужно ли касаться ногой головы во время элементов кольцо?

А) Касание любой частью ноги обязательно;

Б) Касание не обязательно;

В) Достаточно просто немного согнуть ногу.

5. Какая стоимость равновесия «пассе» и «арабеск»?

А) 0,1 и 0,2;

Б) 0,2 и 0,3;

В) 0,1 и 0,3.

6. Какая стоимость прыжков «касаясь в кольцо» и прыжок в «шпагат»?

А) 0,2 и 0,4;

Б) 0,2 и 0,3;

В) 0,1 и 0,3.

7. Какая стоимость вращения «аттетюд» и «в кольцо с помощью»?

А) 0,3 и 0,3;

Б) 0,2 и 0,4;

В) 0,2 и 0,3.

8. Сколько минимум нужно сделать вращений, чтобы был засчитан риск?

А) Два непрерывных вращения;

Б) Одно, поймать предмет и сделать еще одно вращение;

В) Два разных непрерывных вращения, со сменой уровня или оси.

9. Какой может быть стоимость трудности предмета(мастерства)?

А) 0,3;

Б) 0,2; 0,3; 0,4;

В) 0,3; 0,4.

10. В каком случае гимнастка может начать упражнение сначала:

А) Если предмет укатился или зацепился за конструкцию потолка;

Б) Если гимнастка забыла упражнение;

В) Если произошла проблема с музыкой по вине принимающей стороны (поломка или выключение света).

Результаты:

7-10 правильных ответов - гимнастка знает хорошо правила по художественной гимнастике, соответственно своему возрасту.

6-4 правильных ответа - знание правил есть, но требуется закрепление и повышение уровня знаний.

Менее 4 правильных ответов - гимнастка не владеет знаниями правил по художественной гимнастике, требуется углубиться в их изучение.

Примерные тестовые задания по художественной гимнастике для этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Единственная Олимпиада, в которой участвовали спортсменки из СССР, прошла в 1988 году. Кто стал олимпийской чемпионкой?

А) Александра Тимошенко;

Б) Адриана Дунавская;

В) Марина Лобач;

Г) Бьянка Панова.

2. Ковер для художественной гимнастики – необходимый атрибут выполнения упражнений. Каков размер рабочей зоны?

А) 12*12;

Б) 13*13;

В) 14*14;

Г) 15*15.

3. После распада СССР в Олимпиаде 1992 года приняла участие сборная СНГ. Сколько медалей завоевала наша сборная?

А) 3;

Б) 2;

В) 1;

Г) 0.

4. Олимпийская чемпионка Рио-де-Жанейро 2016 года Маргарита Мамун впервые стала чемпионкой России в 2011 году. С тех пор девушка завоевала много золотых медалей. Сколько раз Маргарита Мамун получала звание чемпионки мира по художественной гимнастике?

А) 1;

Б) 3;

В) 5;

Г) 7.

5. Тренер Маргариты Мамун, Амина Зарипова, за свою спортивную карьеру пять раз становилась чемпионкой мира в различных видах программы, дважды чемпионкой России. Сколько раз Амина Зарипова покоряла Европу?

А) 1;

Б) 2;

В) 3;

Г) 4.

6. На Олимпиаде 2004 года в Афинах Алина Кабаева выступала с мячом, исполняя:

А) Фламенко;

Б) Сиртаки;

В) Тарантеллу;

Г) Мамбу.

7. Какую страну считают родиной художественной гимнастики?

А) Болгарию;

Б) Россию;

В) США;

Г) Германию.

8. В 1914 году, при участии мэтров балета Мариинского театра, открыта высшая школа художественного движения. Это было слияние нескольких

видов гимнастики. Направления разработали известные хореографы, специалисты по музыке, актерскому искусству. Теория какого автора не вошла в курс художественного движения?

- А) Эмиля Жака дель-Кроза;
- Б) Айседоры Дункан;
- В) Жоржа Демини;
- Г) Герхарта Фита.

9. Кто занимал пост президента Всероссийской федерации художественной гимнастики до объединения гимнастических Федераций?

- А) Ирина Винер-Усманова;
- Б) Амина Зарипова;
- В) Ирина Чащина;
- Г) Алина Кабаева.

10. Эта гимнастка вошла в историю благодаря своей выдержке и воле, выступая со сломанной ногой. Ее именем названы некоторые элементы в гимнастике. Кто это?

- А) Александра Солдатова;
- Б) Ляйсан Утяшева;
- В) Евгения Канаева;
- Г) Маргарита Мамун.

Результаты:

8-10 правильных ответов - гимнастка знает хорошо правила по художественной гимнастике, соответственно своему возрасту.

5-7 правильных ответа - знание правил есть, но требуется закрепление и повышение уровня знаний.

Менее 4 правильных ответов - гимнастка не владеет знаниями правил по художественной гимнастике, требуется углубиться в их изучение.

Примерные тестовые задания по художественной гимнастике для этапа высшего спортивного мастерства:

1. какие предметы используются в современной программе многоборья для взрослых гимнасток на международных соревнованиях?

- А) скакалка, обруч, мяч и булавы;
- Б) обруч, мяч, булавы и лента;
- В) все пять предметов, включая скакалку;
- Г) мяч, лента, булавы и обруч.

2. Какой минимальный вес должен иметь стандартный обруч для гимнасток, выступающих по программе КМС и МС?

- А) 300 граммов при диаметре 80-90 см.;
- Б) 350 граммов при диаметре 75-85 см.;
- В) 400 грамм при диаметре 85-95 см.;
- Г) 250 грамм при любом диаметре.

3. По какой шкале оценивались выступления гимнасток до 2001 года и какие изменения произошли после?

- А) 15-бальная до 2001 года, затем 25-бальная;
- Б) 20-бальная до 2001 года, затем 30-бальная;
- В) 10-бальная до 2001 года, затем 20-бальная;
- Г) 10-бальная до 2001 года, затем 20-бальная.

4. Какова стандартная длина ленты для взрослых гимнасток и какие требования к палочке?

- А) 6 метров длина, палочка 50-60 см.;
- Б) 5 метров длина, палочка 40-50 см.;
- В) 4 метра длина, палочка 45-55 см.;
- Г) 7 метров длина, палочка 55-65 см..

5. В каком году художественная гимнастика дебютировала в программе Олимпийских игр?

- А) 1980 год на Играх в Москве;
- Б) 1988 год на Играх в Сеуле;
- В) 1984 год на Играх в Лос-Анджелесе;
- Г) 1992 год на Играх в Барселоне.

6. какая сбавка применяется за каждый выход гимнастки или предмета за пределы ковра:

- А) 0,2 балла;
- Б) 0,4 балла;
- В) 0,3 балла;
- Г) 0,5 балла.

7. Как определяется правильная длина скакалки для гимнастки ?

- А) концы скакалки доходят до груди гимнастки;
- Б) концы скакалки доходят до подмышек гимнастки;
- В) концы скакалки доходят до плеч гимнастки;
- Г) концы скакалки доходят до пояса гимнастки.

8. В 1914 году, при участии мэтров балета Мариинского театра, открыта высшая школа художественного движения. Это было слияние нескольких видов гимнастики. Направления разработали известные хореографы, специалисты по музыке, актерскому искусству. Теория какого автора не вошла в курс художественного движения?

- А) Эмиля Жака дель-Кроза;
- Б) Айседоры Дункан;
- В) Жоржа Демини;
- Г) Герхарта Фита.

9. Олимпийская чемпионка Рио-де-Жанейро 2016 года Маргарита Мамун впервые стала чемпионкой России в 2011 году. С тех пор девушка завоевала много золотых медалей. Сколько раз Маргарита Мамун получала звание чемпионки мира по художественной гимнастике?

- А) 1;
- Б) 3;
- В) 5;
- Г) 7.

10. Эта гимнастка вошла в историю благодаря своей выдержке и воле, выступая со сломанной ногой. Ее именем названы некоторые элементы в гимнастике. Кто это?

- А) Александра Солдатова;
- Б) Ляйсан Утяшева;
- В) Евгения Канаева;
- Г) Маргарита Мамун.

Результаты:

8-10 правильных ответов - гимнастка знает хорошо правила по художественной гимнастике, соответственно своему возрасту.

5-7 правильных ответа - знание правил есть, но требуется закрепление и повышение уровня знаний.

Менее 4 правильных ответов - гимнастка не владеет знаниями правил по художественной гимнастике, требуется углубиться в их изучение.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» представлены в таблице №12.

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для 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 стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4с; «4» - сохранение равновесия 3с; «3» - сохранение равновесия 2с
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 2-3см; «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 10см
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 и.п – удержание ноги в сторону с помощью руки	балл	"5" – сохранение равновесия на полной стопе 10 сек; "4" – сохранение равновесия на 7 сек; "3" – сохранение равновесия на 4 сек; «2» - сохранение равновесия 2 сек
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 сек)	балл	"5" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты "3" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" – угол между ногами и туловищем более 90 градусов, 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. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является обучающаяся балл учитывается в соответствии с занятым место в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки
-------	------------------------	---

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего уровня;

3,9-3,5 – средний;

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" представлены в таблице №13.

Таблица №13

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для 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;

			<p>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь</p>
1.3.	Наклоны назад, на правую и левую ногу с поворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	<p>«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз;</p> <p>«4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;</p> <p>«1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук</p>
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разделение ног в шпагат (за 10 сек)	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:</p> <p>«5» - 9 раз;</p> <p>«4» - 8 раз;</p> <p>«3» - 7 раз;</p> <p>«2» - 6 раз;</p> <p>«1» - 5 раз</p>
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	<p>«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены</p>
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек	балл	<p>«5» - 16 раз;</p> <p>«4» - 15 раз;</p> <p>«3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;</p> <p>«2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;</p> <p>«1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением</p>
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	балл	<p>«5» - сохранение равновесия 4 сек;</p> <p>«4» - сохранение равновесия 3 сек;</p> <p>«3» - сохранение равновесия 2 сек;</p> <p>«2» - сохранение равновесия 1 сек;</p> <p>«1» - недостаточная фиксация равновесия</p>

	упражнение с другой ноги		
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельна 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 противоположенной 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 противоположенной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
2.2.	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;

4,4-4,0 – выше среднего уровня;

3,9-3,5 – средний;

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» представлены в таблице №14.

Таблица №14

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»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола			
1.1.	Шпагаты с левой и правой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касание пола правым и левым бедром без поворота таза и захвата 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 вовнутрь; «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 вовнутрь
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов 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 сгибании, ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в

			<p>исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«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 градусов;</p> <p>«1» - отсутствие касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170 градусов</p>
1.4.	Из положения лежа на спине ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 сек	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:</p> <p>«5» - 14 раз;</p> <p>«4» - 13 раз;</p> <p>«3» - 12 раз;</p> <p>«2» - 11 раз;</p> <p>«1» - 10 раз</p>
1.5.	Из положения лежа на животе руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе 8 наклонов назад за 10 сек	балл	<p>«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>«4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены</p>
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 сек	балл	<p>«5» - 36-37 раз;</p> <p>«4» - 35 раз;</p> <p>«3» - 34 раза;</p> <p>«2» - 33 раза;</p> <p>«1» - 32 раза</p>
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	<p>«5» - сохранение равновесия 5 сек и более;</p> <p>«4» - сохранение равновесия 4 сек;</p> <p>«3» - сохранение равновесия 3 сек;</p> <p>«2» - сохранение равновесия 2 сек;</p> <p>«1» - сохранение равновесия 1 сек</p>
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая нога в сторону, вверх, руки в стороны.	балл	<p>«5» - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;</p>

	Удержание 5 сек. Выполнение с обеих ног		«4» - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145 градусов
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной ноги, другая нога вперед, вверх, руки в стороны. Удержание 5 сек. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160-145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, 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 градусов
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 поднять в вертикальное положение к ноге выше 90 градусов	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 градусов
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или телом без потери равновесия;

	правой в левую руку и обратно		«3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположенной 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. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего уровня;

3,9-3,5 – средний;

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» представлены в таблице №15.

Таблица №15

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»

№ п/п	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 градусов боком к опоре (за 5 сек) (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в и.п. без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в и.п. и небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги с полным разгибанием туловища в и.п. с рывковыми движениями, опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в и.п. с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170 градусов; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в и.п., опорная нога сгибается при наклоне, маховая нога опускается ниже 170 градусов
1.3.	Из положения лежа на спине ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат (за 15 сек)	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 сек)	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 сек после выполнения 5 прокатов в сторону в группировке	балл	«5» - амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145 градусов 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 сек	балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160-145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;

			«1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов
1.10.	Вертикальное равновесие на двух ногах в положении на полупальцах с четырьмя перебросками мяча над головой правой и левой 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 сводной ноги, паузами между бросками; «1» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего уровня;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего уровня;

2,9-0,0 – низкий уровень.

Глава 4. Рабочая программа по виду спорта художественная гимнастика, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

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, сердечнососудистой 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 опорнодвигательного 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, противходом, 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, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие 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. Поднятие 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 усложнять 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, представленные в таблице №16:

Компоненты технической подготовки гимнасток

№п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность
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, представлена в таблице №17.

Таблица №17

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	45градусов, 90 градусов (горизонтальные), 135 градусов 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 градусов), низкие (135 градусов 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 использования	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	ростые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 градусов, 180 градусов, 360 градусов, 540 градусов 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, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), 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 1А, «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	
Стойка	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
Динамические 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) бедре, 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.	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	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной
Специфические виды ходьбы и бега	переменный, спиной вперед, с поворотом	переменный, спиной вперед, с поворотом

Этап начальной подготовки:

1 год обучения:

1. Повороты: переступание; скрестный; одноименный на 180 градусов; нога на пассе.
2. Равновесия: на пассе; в полуприседе –переднее; на колене нога вперед.
3. Волны: руками; расслабление рук; волна вперед.
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.
5. Прыжки: на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь; касаясь толчком двумя; казачок.
6. Контроль техники исполнения элементов.

2 год обучения:

1. Повороты: одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди; казачок.
2. Равновесия: переднее вертикальное «арабеск»; атитюд, боковое с помощью на правую и левую ногу; в кольцо.
3. Волны: вперед и обратная; руками.
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.
5. Прыжки: в кольцо, «чупа - чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя.
6. Комбинации из различных элементов тела - 5 часов.
7. Контроль техники исполнения элементов.

Учебно-тренировочный этап:

1 и 2 год обучения:

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.

2. Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое и переднее с помощью; боковое с отклонением; в кольцо; «планше».

3. Волны: у опоры (целостная, боковая); целостная вперед; волна с круговым движением корпуса.

4. Наклоны и гибкость: мост в затяжку; шпагаты на провисание; лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре; вращение в затяжке.

5. Прыжки: 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.

6. Комбинации из различных элементов тела - 6 часов.

7. Контроль техники исполнения элементов.

3 и 4 год обучения:

1. Прыжки: кабриоль; казачок, казачок с поворотом; подбивной, касаясь; касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног; касаясь прогнувшись; касаясь с поворотом; касаясь прогнувшись с поворотом; шагом; тройной прыжок шагом; шагом в кольцо; шагом прогнувшись; шагом с поворотом; шагом прогнувшись с поворотом.

2. Равновесия: в кольцо; в кольцо без помощи.

3. Повороты: арабеск; аттитюд; в кольцо; кольцо без помощи; в затяжку; «планше»; шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360; в пассе на 720 градусов; фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку).

4. Гибкость: мост в затяжку; стойка на локтях; переводы ног в различных направлениях; перевороты различных форм; шпагаты на провисание.

5 год обучения:

Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела.

Этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства:

Элементы с повышенной сложностью, комбинации из различных элементов.

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 представлена в таблице №18.

Классификация упражнений с предметами

Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	не типичным захватом	ногой (ами) за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, равноправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	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
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	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
Вращение	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
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	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
	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

Элементы входом предмет	В	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
		м, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов		соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
		задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Этап начальной подготовки:

1 год обучения:

1. Скакалка: качания и махи (одной и двумя руками); круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое); вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях); восьмерка скакалкой (одной и двумя руками); броски (сложить вдвое, втрое); закручивание и раскручивание; прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу); бег, вращая вперед, назад; эшапе; прыжки вперед в двое сложенную скакалку.

2. Обруч: разнообразные хваты; передачи; вращения в лицевой плоскости; вращения на шее, на талии; прыжки в обруч вперед и назад; вертушка на полу; вертушка вокруг кисти; кат по полу.

2 год обучения:

1. Скакалка: махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях; восьмерка вперед и назад; броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца); вертикальная мельница хватом за середину; двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости; прыжки скрестно вперед и назад; прыжки в полном седе; прыжки с двойным вращением; козлики с поворотом; широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь; прогнувшись, шагом.

2. Мяч: удержание мяча; передача мяча из рук в руку; обволакивания двумя руками; отбивы многократные; отбивы со сменой ритма; отбивы разными частями тела; выкруты и восьмерки; перекаты по двум рукам; перекат по спине; нестабильный баланс на шее; бросок, отбив-ловля одной рукой; бросок, присед-ловля одной рукой; отбив, кувырок-ловля; маленькие броски.

Движения с партнером: отбивы друг другу; переброски; чередование отбивов и перекатов.

3. Обруч: разнообразные хваты; махи и передачи (перед и за телом); вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях; вертушки вокруг кисти; вертушки без помощи; вертушки с передачей; прыжки в обруч; широкие прыжки в обруч; большие перекаты по телу и полу; бросок и ловля двумя руками; вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге).

Движения с партнером: перекаты друг другу; перекаты друг другу двух обручей.

Учебно-тренировочный этап.

1 год обучения:

1. Скакалка: прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков - козлик с поворотом, скрестные прыжки вперед и назад; броски и ловля скакалки: в боковой плоскости; в лицевой плоскости; с проходом; из-за спины; без помощи; двойное эшапе во всех плоскостях; DER(бросок с вращательным движением); элементы мастерства.

Движения с партнером: переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях): скрестные прыжки вперед и назад. Броски и ловля скакалки: в боковой плоскости; в лицевой плоскости; с проходом; из-за спины; без помощи; двойное эшапе во всех плоскостях; DER(бросок с вращательным движением); элементы мастерства.

2. Обруч: перекаты обруча по телу - переброски под различными частями тела; вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела; броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины).

Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях.

3. Мяч: перекаты (перекаты по различным частям тела; по ногам; по телу лежа на полу); восьмерки и выкруты; броски и ловля на трудности тела;

нестабильный баланс; отбивы без помощи; DER (броски с вращением тела); элементы мастерства.

Движения с партнером.

4. Булавы: покачивания во всех плоскостях; средние круги во всех плоскостях. Мельницы на различных плоскостях; ассиметричная работа булав; улита, обратная улита; перекаты булав по рукам, по телу; обволакивания булав; маленькие броски различными способами; одной булавой и двух; броски без помощи; броски под ногой; ассимитричные броски; каскад; поточные; DER (броски с вращение тела); элементы мастерства. Различные способы ловли: ловля без зрительного; ловля без помощи рук; ловля под ногой; с немедленным выбросом.

Движения с партнером.

5. Лента: спираль; змейка вертикальная и горизонтальная; широкие круги в боковой и в лицевой плоскости; проходы над лентой и в ленту; броски; DER (бросок с вращательными движениями).

2 год обучения:

1. Скакалка: работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках - проходы в скакалку во время трудности тела, серия двойных прыжков, козлики с поворотом, вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях; большие броски; различные способы ловли после больших бросков; DER; элементы мастерства; эшапе во всех плоскостях.

2. Обруч: работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках - перекаат по телу во время полета трудности прыжка, вертушки, перекааты и вращения во время трудности; большие броски; различные способы ловли после больших бросков; движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком; DER; элементы мастерства.

3. Мяч: работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках; перекааты- по разным частям тела, по ногам, по телу, лежа на полу, восьмерки и выкруты, отбивы, нестабильный баланс, броски и ловля на прыжках; движения с партнером; DER; элементы мастерства.

4. Булавы: покачивания во всех плоскостях; средние круги во всех плоскостях; мельницы на различных плоскостях; ассиметричная работа булав; улита, обратная улита; перекаты булав по рукам, по телу; обволакивания булав; маленькие броски различными способами; одной булавой и двух; броски без помощи; броски под ногой; ассимитричные броски; каскад; поточные; DER (броски с вращение тела); элементы мастерства. Различные способы ловли: ловля без зрительного; ловля без помощи рук; ловля под ногой; с немедленным выбросом.

Движения с партнером

5. Лента: работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках – восьмерки, перекаты, обволакивания, отбивы палочки, широкие и средние круги, проходы над лентой, бросок бумерангом во время поворота, спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела, передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности, работа без помощи; большие броски; различные способы ловли после больших бросков; DER; элементы мастерства.

3 год обучения:

1. Скакалка: работа предметом на трудности тела – вращения, восьмерки, эшапе, проходы; большие броски - из-за спины, ногой, ногой во время прыжка; различные способы ловли после больших бросков - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость; ловля без зрительного контроля; ловля за спиной; ловля без помощи рук; смешанная ловля (кисть-стоя); движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно; DER; элементы мастерства.

2. Обруч: работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках - вращения с помощью и без помощи, вертушки, передачи, перекаты, отбивы, проходы; большие броски и отбивы - из-за спины, ногой, под одной ногой во время прыжка; различные способы ловли после больших бросков - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость, ловля за спиной, без зрительного контроля, ловля

на разные части тела, с немедленным выбросом; DER; элементы мастерства; движения с партнером.

3. Мяч: работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках – перекаты, выкруты, обволакивания, отбивы; большие броски - из-за спины, без помощи, под одной ногой во время прыжка; различные способы ловли после больших бросков - одной рукой, за спиной без зрительного контроля, без помощи рук, с немедленным выбросом; движения с партнером.

4. Булавы: работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках - средние и широкие круги в различных плоскостях, ассимитричная работа, мельницы во всех плоскостях, перекаты по рукам по телу, обволакивания постукивания, маленькие броски, улиты; большие броски - одной булавой, двумя булавами, без помощи, под одной ногой, ассимитричные броски, каскад, поточные; различные способы ловли после больших бросков - без зрительного контроля, без помощи рук, под одной ногой во время прыжка; DER; элементы мастерства; движения с партнером.

5. Лента: работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках – спирали, змейки, широкие и средние круги, проходы над лентой и в ленту, восьмерки, перекаты, обволакивания, отбивы палочки; большие броски - за палку, за ленту, без зрительного, без помощи, бумерангом; различные способы ловли после больших бросков - ловля без зрительного контроля, ловля без помощи рук, ловля под ногой, с немедленным выбросом; DER; элементы мастерства; движения с партнером.

4 и 5 год обучения:

Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами; DER; элементы мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп.

Этап высшего спортивного мастерства:

Совершенствование DER и мастерства с предметами; содействие развитию творческой фантазии занимающихся, обучение правилам составления комбинаций с предметом.

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 ритmicность, 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.

Этап начальной подготовки:

1 год обучения:

Волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные); позиции рук и ног; классический экзерсис лицом к станку - PLIE по 1, 2, 5 позиции, BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем

направлениям, BATTEMENT TENDU JETE по 1 позиции по всем направлениям, ROND DE JAMB E PAR TERRE, BATTEMENT FONDU по всем направлениям, BATTEMENT FRAPPE по всем направлениям, BATTEMENT RELEVELENT по всем направлениям, В ATTEMENT DEVELOPPE в сторону, GRAND BATTEMENT по всем направлениям. PORT DE BRAS; упражнения на развитие координации; ALLEGRO, TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED.

2 год обучения:

Классический экзерсис за одну руку: разминка у станка; PLIE по 1, 2, 4, 5 позиции; BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям; ROND DE JAMB E PAR TERRE; BATTEMENT FONDU; BATTEMENT FRAPPE; BATTEMENT RELEVELENT; BATTEMENT DEVELOPPE по всем направлениям; GRAND BATTEMENT. Классический экзерсис на середине зала: PLIE по 1, 2, 4, 5 позиции; BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям; ROND DE JAMB E PAR TERRE; BATTEMENT FONDU BATTEMENT RELEVELENT; BATTEMENT DEVELOPPE по всем направлениям; GRAND BATTEMENT. Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов. ALLEGRO: TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED; PETIT PAS ECHAPPE. PORT DE BRAS. Танцевальные комбинации на материале русского танца.

Учебно-тренировочный этап:

1 год обучения:

Изучение: Rond de jambe en Г air; Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. Упражнения на растягивание у станка. Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо;

поворот с захватом ноги вперед, фуэте. На середине: основы современной хореографии. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка». Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.

2 год обучения:

Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала; народный станок - приседания; упражнения на развитие подвижности стопы; маленькие броски ногой; круг ногой; «Каблучное упражнение»; упражнения с ненапряженной стопой; низкие и высокие развороты бедра; подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; дробные выстукивания; мягкое «вынимание» ноги; упражнения на технику исполнения; большие броски ногой; наклоны туловища, «растяжки». Контрольный урок.

3 год обучения:

Классический экзерсис; народно-сценический танец; упражнене для показательных выступлений в народном стиле; контрольный урок.

4 и 5 год обучения:

Классический экзерсис у станка и на середине зала: народно-сценический танец; современная хореография; упражнение для показательных выступлений; упражнения на вращения; контрольный урок.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Разминка, разогревание мышечных групп; классический экзерсис.

Этап высшего спортивного мастерства:

Разучивание новых комбинаций; закрепление сложных координационных комбинаций; упражнения на гибкость; упражнение на вращение; упражнение на расслабление.

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.

Учебно-тренировочный этап:

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.

Этап совершенства спортивного мастерства:

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 I разряда, КМС.

Этап высшего спортивного мастерства:

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.

Учебно-тематический план указан в таблице №19.

Таблица №19

Учебно-тематический план

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

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной

формировании личностных качеств			жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям

	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

Глава 5. 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», «гимнастическое кольцо», «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 проводятся с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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 обучающегося на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "художественная гимнастика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организаций учебно-тренировочных занятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

Глава 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы у организации имеется на праве оперативного управления здание, расположенное по адресу: 398043, Липецкая область, г. Липецк, ул. Циолковского, 31а.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных помещениях: спортивном зале художественной гимнастики. При спортивном зале оборудованы необходимые дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров-преподавателей, душевые и туалеты.

У организации имеется медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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".

Организация обеспечена:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, который указан в таблице №20.

Таблица №20

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (для лиц женского пола)	пар	на тренировочный спортивный зал	10
2.	Видеокамера	штук		1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект		1
4.	Доска информационная	штук		1
5.	Зеркало (12x2м)	штук		1
6.	Игла для накачивания мячей	штук		3
7.	Канат для лазанья	штук		1
8.	Ковер гимнастический (14x14м с рабочей внутренней поверхностью 13x13м)	штук		1
9.	Помост гимнастический под ковер для художественной гимнастики (для лиц женского пола)	штук		1
10.	Лента разметки для ковра для художественной гимнастики (14x14м с рабочей зоной 13x13)	комплект		3
11.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук		12
12.	Лонжа страховочная универсальная	штук		2
13.	Мат гимнастический	штук		10
14.	Мат поролоновый	штук		20
15.	Комплект музыкального оборудования (музыкальная портативная аудиосистема)	штук		1

16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект		1	
17.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	штук		12	
18.	Насос универсальный	штук		1	
19.	Обруч гимнастический	штук		12	
20.	Палочка гимнастическая	штук		12	
21.	Пианино	штук		1	
22.	Пылесос бытовой	штук		1	
23.	Подушка балансировочная	штук		10	
24.	Рулетка металлическая 20м	штук		1	
25.	Секундомер	штук		на тренера-преподавателя	1
26.	Скакалка гимнастическая	штук		на тренировочный спортивный зал	12
27.	Скамейка гимнастическая	штук	5		
28.	Станок хореографический	комплект	1		
29.	Стенка гимнастическая	штук	12		

- спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование, который представлен в таблице №21.

Таблица №21

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		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	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12

	женского пола)										
2.	Катушка для лент	шт									
3.	Лента двойная сшивная (утяжеленная лента)	шт									
4.	Лента двойная сшивная (утяжеленная)	шт									
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	шт									
6.	Мяч для художественной гимнастики (разных цветов)	шт									
7.	Обмотка для предметов	шт									
8.	Обруч гимнастический	шт									
9.	Палочка для ленты	шт									
10.	Резинка для растяжки	шт									
11.	Скакалка гимнастическая	шт									
12.	Утяжелители (200-500 г)	комплект									
13.	Чехол для булавы	шт									
14.	Чехол для костюма	шт									
15.	Чехол для мяча	шт									
16.	Чехол для обруча	шт									
17.	Чехол для палочки от ленты	шт									
18.	Чехол для скакалки	шт									

Обеспечение спортивной экипировкой представлено в таблице №22.

Таблица №22

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		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)	шт		-	-	2	1	2	1	2	1
3	Костюм для выступлений (купальник для спортивной дисциплины индивидуальная программа)	шт		-	-	2	1	2	1	4	1
4	Костюм спортивный тренировочный	шт		-	-	1	2	1	1	1	1
5	Купальник	шт		1	1	2	1	-	-	-	-
6	Куртка утепленная	шт		-	-	-	-	1	1	1	1
7	Полутапочки (получешки)	пар		-	-	12	1	24	1	24	1
8	Сумка спортивная	шт		-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка (короткий рукав)	шт		-	-	2	1	2	1	2	1
10	Чешки для гимнастики	пар		-	-	1	1	1	1	1	1

Организация обеспечивает (по возможности) обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками согласно штатному расписанию.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2022 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также

привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия

Список литературных источников.

1. Крючек Е.С. Теория и методика художественной гимнастики: «Равновесие»./ Е.С. Крючек, А.А. Супрун, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина; Спорт, 2021.- 346с.
2. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие/ Т.М. Лебедихина; Издательство Уральского университета, 2021
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для СПО./ Т.С. Лисицкая; Юрайт, 2019.- 164с.
4. Медведева Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики./ Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина; Спорт, 2016.-160с.
5. Медведева Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва./ Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина; Спорт, 2018.- 362с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Алексеев В.М. ПИК-ТЕСТ. Тестирование физической работоспособности в спортзале, на футбольном поле, теннисном корте или любой ровной открытой площадке.

2. Плужник Е. Тренировка сердечно-сосудистой системы. Аэробная тренировка умеренной интенсивности.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<https://minsport.gov.ru/>)
2. Министерство физической культуры и спорта Липецкой области (<http://www.sport48.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/>)
5. Олимпийский комитет России (<https://www.olympic.org/russian-federation>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Федерация гимнастики России (<https://sportgymrus.ru/>)