



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета

МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

Протокол № 1 «10» 01 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО СШ «Дворец спорта
Юность»

Н.М.Папова

Приказ № 6 от «10» 01 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «художественная гимнастика»

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года;
 - учебно-тренировочном
(этапе спортивной специализации – 5 лет;
 - совершенствования спортивного
мастерства – не ограничивается
- Возраст лиц для зачисления - 6 лет

Авторы Программы:

Инструктор-методист Крисина М.А.

Тренеры-преподаватели:

Баскакова Е.Л.

Рогова А.А.



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 4E4AFEFBA37135E3B463000EC4CB5FAA
Кому выдан: Папова Ника Мерабович
Действителен: с 20.01.2023 до 14.04.2024

г. Нижний Новгород
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№ п/п	Наименование разделов Программы	Страница
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	13
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
III.	Система контроля	17
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	1
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
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	18
IV.	Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»	25
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	25
4.2.	Учебно-тематический план	36
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	40
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	41
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	41
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	44
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	45
VII.	ПРИЛОЖЕНИЯ	47
1.	Правила проведения индивидуального отбора по дополнительной общеобразовательной программе для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»	47

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке художественной гимнастики с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа разработана в соответствии:

- с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (утвержден приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года № 984) (далее - ФССП);
- с приказом Министерства спорта России от 22 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (утвержденные приказом Министерства спорта России от 26 августа 2022 г. № 69795);
- с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта России от 24 октября 2012 г. № 325).
- с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по редакции 17.02.2023г.

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

Программа является нормативным локальным документом учреждения по организации спортивной подготовки в МАУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» и обязательна к применению тренерами-преподавателями.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «индивидуальная программа»			
Этап начальной подготовки	2	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Для спортивной дисциплины «групповые упражнения»			
Этап начальной подготовки	2	6	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	8

Этап начальной подготовки (группы НП 1-2 годов освоения)

Возраст обучающихся для зачисления с 6 лет. Набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с письменного разрешения врача-педиатра, заявления родителей, желания самого ребенка, оценки специалистом его морфологических данных, а также при выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на начальном этапе подготовки.

На этом этапе осуществляется спортивно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации. На основании выполнения контрольно-переводных нормативов происходит зачисление на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (группы тренировочные ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 годов освоения)

Минимальный возраст для зачисления в группу 8 лет. Формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Перевод по годам освоения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и разрядных требований.

Этап совершенствования спортивного мастерства (группы ССМ, продолжительность этапа (в годах) не ограничивается).

Минимальный возраст для зачисления в группу 12/13 лет. Формируется на конкурсной основе из здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 7 лет и выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства. Перевод по годам освоения

на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и разрядных требований.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Разрядные требования
Этап начальной подготовки	2	6	15	3 юн.
Учебно-тренировочный этап	1 год	8	12	2 - 1юн.
	2 год	9	12	1 юн. - 3р.
	3 год	10	12	3 р. - 2 р.
	4 год	11	10	2р. - 1 р.
	5 год	12	10	1 р - КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	8	КМС- МС

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство спортивной школы, первенство города и др. официальных соревнованиях). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в паспорте гимнастки, классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Допускается при комплектовании групп разница в возрасте не более 3 (трёх) лет по году рождения и в спортивном разряде не более 2 (двух) ступеней.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	до трёх лет	свыше трёх лет	без ограничений
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, теоретическую, техническую, тактическую и психологическую.

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности и специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

Теоретическая подготовка направлена на формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

В технической подготовке целесообразно выделять подготовку:

- без предмета, т.е. освоение техники упражнений без предмета;
- предметную - освоение техники упражнений с предметами;
- хореографическую – освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танца;
- музыкально-двигательную - освоение элементов музыкальной грамоты;
- композиционную – составление соревновательных программ.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
- командной - формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

Психологическая подготовка в художественной гимнастике предусматривает формирование личности гимнастки и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведения тренировочных занятий и соревнований.

В современной художественной гимнастике используется больше количество упражнений, которые отличаются друг от друга внешней формой, технической сложностью, мерой доступности, условиями выполнения. Однако они имеют общие биомеханические закономерности, которые предопределяют необходимость и последовательность их освоения.

Логика применения средств технической подготовки является основой будущего исполнительского мастерства гимнасток, поэтому целенаправленное и надежное формирование техники базовых и профилирующих упражнений предполагает системный подход к их освоению.

Классификация программных областей подготовки

Таблица № 3

№	Области подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объёмы и

			интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметом
		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
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надёжности
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	-	21

	к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4
Основные	1	2	3	4	6

Спортивные соревнования в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки гимнасток. В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по художественной гимнастике подразделяются на различные виды: тренировочные, контрольные и основные соревнования.

Количество и ранг соревнований по художественной гимнастике предопределены требованиями к участию в спортивных соревнованиях гимнасток, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественной гимнастике, указанных в таблице № 6;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественной гимнастике;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица № 6

Перечень соревнований	Возраст допуска	Уровень спортивной подготовленности
Внутреннее первенство СШ	6-7 лет	Без разряда, 3 юн. разряд
Первенство СШ, СШОР, района, города	6-9 лет	3 юн. Разряд – 3 разряд
Первенство района, города, субъекта РФ	9-10 лет	2-1 разряды
Юношеское первенство и всероссийские соревнования	с 10 лет	1 разряд
Всероссийские соревнования, Первенство России, первенство ПФО РФ, спартакиады	с 10 лет с 12 лет	1 разряд, КМС
Кубок России, чемпионат России, спартакиады*, чемпионаты субъектов РФ, чемпионат ПФО	с 15 лет	КМС, Мастер спорта

* - к соревнованиям допускаются гимнастки, которым исполнилось 15 лет.

Гимнастки могут принимать участие в массовых соревнованиях, проводимых Министерством спорта РФ, таким как: «Кросс нации», «Лед надежды нашей», «Лыжня России», «Российский азимут», «День России», «День физкультурника», Всероссийского комплекса ГТО. Участвуют в массовых соревнованиях, проводимых на территории Нижегородской области Правительством Нижегородской области, Министерством спорта Нижегородской области, Департаментом физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода. Участвуют в акциях, фестивалях, «Весёлых стартах», тренировочных мероприятиях, проводимых спортивной школой.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Таблица № 7

№ п/ п	Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенство вания спортивного мастерства		
				до трёх лет			свыше трёх лет			без ограничений		
1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год						
Количество часов в неделю		4,5	6	8	12	14	14	14	16	18	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		1,5	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4

Наполняемость групп (человек)		15	15	15	12	12	12	12	12	12	8	8
1.	Общая физическая подготовка (час)	90	120	160	60	70	70	70	80	90	30	40
	%	35-45			6-10			6-10			2-4	
2.	Специальная физическая подготовка (час)	50	60	90	140	160	160	160	180	200	150	180
	%	16-24			18-26			18-26			10-16	
3.	Участие в соревнованиях	4	6	8	20	30	30	30	40	50	100	120
	%	2-4			3-7			3-7			6-10	
4.	Техническая подготовка (час)	78	108	136	352	404	404	404	456	508	650	750
	%	25-35			50-60			50-60			59-69	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	5	9	10	12	14	14	14	16	18	20	40
	%	2-4			2-4			2-4			2-4	
6.	Инструкторская и судейская практика(час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	18
	%	-			-	-	-	-	-	-	1-2	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	7	9	12	40	50	50	50	60	70	80	100
	%	3-5			6-8			6-8			7-9	
Всего часов		234	312	416	624	728	728	728	832	936	1040	1248

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

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

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

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

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

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

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	<u>Судейская практика</u> (участие в спортивных соревнованиях различного уровня)	- 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.	<u>Инструкторская практика</u> (учебно-тренировочные занятия)	- 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.	<u>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</u> (Дни здоровья и спорта)	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	<u>Режим питания и отдыха</u> (практическая деятельность и	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

	восстановительные процессы)	(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).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<u>Теоретическая подготовка</u> (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 РФ, 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.	<u>Практическая подготовка</u> (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- 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.	<u>Практическая подготовка</u> (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся)	- 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
5.	Работа с родителями		
5.1.	Консультирование и профорientация родителей	- включение в повестку родительских собраний вопросов профорientационной тематики; - индивидуальные и групповые консультации; - просвещение родителей о возрастных особенностях и профилактике вредных привычек; - обсуждение вопросов о профилактике БДД	В течение года

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

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	- проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье гимнасток, об ответственности за нарушение антидопинговых правил	в течение года	- информирование родителей о том, что дети потребляют в пищу и используют при подготовке и участия в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки гимнасток к соревнованиям и в период соревнований; - установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних гимнасток и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.	в течение года	- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	- антидопинговый контроль в период подготовки гимнасток к соревнованиям и в период соревнований; - проведение профилактики и антидопингового мониторинга гимнасток, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга	перед соревнованиями, по факту	- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами; - доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода освоения тренер должен готовить себе помощников, Привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь самостоятельно проводить разминку;
- осваивать технику упражнений;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у гимнасток;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- знать правила соревнований;
- составить положение о проведении первенства школы по художественной гимнастике;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе школьных соревнований совместно с тренером;
- провести судейство школьных соревнований совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила соревнований по художественной гимнастике, правила поведения в спортивном зале, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. Вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Одной из задач МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в проведении и организации физкультурных мероприятий, массовых спортивных праздников и соревнований. Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски инвентаря и подготовки к занятиям, даются уже на этапе начальной подготовки (в качестве обязанностей дежурного по группе).

В тренировочных группах гимнастики в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнастики ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнастки – перворазрядницы эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощниц в работе с новичками.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований на занятиях в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного изучения литературы. К этому времени гимнастки должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства в роли судьи.

Инструкторская работа, в более расширенных объемах, продолжается в группах ССМ. Гимнастки уже должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа ССМ является выполнение требований на звание инструктора по спорту и звания спортивного судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за

выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Успешное решение задач, стоящих в процессе спортивной подготовки, невозможны без системы специальных средств и условий восстановления.

Восстановительные мероприятия:

- педагогические средства восстановления представлены в виде 2 групп:

Таблица № 10

1 группа	2 группа
Рациональное планирование тренировочного процесса. Эффективное построение микро - и макроциклов. Организация дней отдыха, вариабельность нагрузки. Разнообразие средств и методов. Рациональное соотношение общей и специальной разминки. Целенаправленное чередование нагрузок и отдыха.	Полноценная разминка. Рациональное построение занятий. Создание положительного фона на разминке. Индивидуализация. Идеомоторные и дыхательные упражнения. Рациональная последовательность упражнений, частей, связок. Эффективное использование интервалов отдыха.

- *медико-биологические средства восстановления:* применение витаминов и комплексов, препаратов пластического действия, препаратов энергетического действия, стимуляторов кроветворения, рациональный режим дня; душ успокаивающий, контрастный и возбуждающий; массаж; бани 1-2 раза в неделю.

- *психологические средства восстановления:* организация внешних условий и факторов тренировки, создание положительного эмоционального фона тренировки, переключение внимание, мыслей, самоуспокоение, методы саморегуляции, идеомоторная тренировка.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Время применения	Мероприятие
Перед тренировками	1.Самомассаж 2.Витамины 3.Установка на тренировку, положительный фон. 4.Самонастройка.
Во время тренировок	1.Рациональное построение тренировочного занятия. 2.Разнообразие средств и методов тренировки. 3.Адекватные интервалы отдыха. 4.Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. 5.Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы. 6.Идеомоторная тренировка.
После 1 тренировки	1.Непродолжительный контрастный душ. 2.Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. 3.Витамин С. 4.Небольшое теоретическое занятие. 5.Активный или пассивный отдых.
После 2 тренировки	1.Теплый душ. 2.Общий массаж. 3.Поливитамины (во время еды). 4.Дневной сон.
2 раза в неделю	Баня: паровая или сауна.
1 раз в неделю	День профилактического отдыха.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают *врачебно-биологические средства*:

- рациональное питание;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «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).

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.

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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (согласно ст.32 п.5 ФЗ-127 от 30.04.2021г.).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10см до касания; «3» – 15см до касания; «2» – 20см до касания; «1» – 25см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге,	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с;

	другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.		«3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	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.
2.5.	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 закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.

2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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.
2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;

	последующей фиксации позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх		«3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
10.	Исходное положение –	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела,

	стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой возвращение. Тоже другой рукой.		вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Уровень спортивной квалификации			
	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

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

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
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 разгибании; ноги максимально напряжены;

			«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад;

	Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.		«3»– амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1»– амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. Тоже с другой ноги.	балл	«5»–демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4»–недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3»–отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2»– недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1»–амплитуда всего движения менее 135градусов.
11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. Тоже с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5»–перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4»–вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3»–перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2»–завершение переката на плече противоположной руки; «1»–завершение переката на спине.
13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. Тоже 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
14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
Уровень спортивной квалификации			
	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»

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

Таблица № 15

№	Раздел учебного плана	НП 1	НП 2
I	Теоретическая подготовка		
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+
	Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки		+
	Значение витаминов и питание спортсмена	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях	+	+
	Правила поведения на занятиях художественной гимнастикой	+	+
	Понятие о травмах		+
	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний		+
	Средства закаливания и методика их применения		+
II	Общая и специальная физическая подготовка		
	1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.	+	+
	2. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.		+
	3. Наклоны: а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге), б) на коленях: вперед, в стороны, назад.	+	+
	4. Подскоки и прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми	+	+
	б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, олень, кольцом	+	+
	в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись	+	+
	г) прыжки с поворотом тела на 180-360 гр.		+
	Подвижные игры	+	+
	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	Упражнения для мышц рук	+	+
	Упражнения на мышцы спины	+	+
III	Техническая подготовка		
	Упражнения в равновесии: - стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, правой переднее равновесие - заднее равновесие - боковое равновесие	+	+
	Волны: - руками горизонтальные и вертикальные - одновременные и последовательные - боковая волна - боковой целостный взмах - волна вперед-назад	+	+
	Вращения (повороты): - переступанием - скрестные - одноименные от 180 - разноименные от 180	+	+
	Упражнения со скакалкой: - вращения, махи, круги, покачивания - вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом) - броски и ловли - манипуляции, мельницы, отбивы	+	+

	Упражнения с обручем: - махи, круги, покачивания, вращения - перекаты по полу, телу - броски и ловли - вертушки одной/ двумя руками - передачи в различных положениях	+	+
	Упражнения с мячом: - махи, круги различные - передачи в разных положениях - отбивы (разными частями тела) - перекаты по полу, телу - броски и ловли	+	+
	Упражнения с булавами: - махи, круги, покачивания, простукивания - малые, средние вращения - мельницы и улиты, ассиметричные движения - броски и ловли		+
	Упражнения с лентой: - махи, круги, восьмёрки - змейки - спирали - передачи - броски, ловли, эпаше		+
IV	Хореография и акробатика		
	Музыкально двигательное обучение: - воспроизведение и характер музыки через движение - распознавание основных музыкально-двигательных средств - музыкальные игры - музыкально-двигательные задания - танцы - классический экзерсис	+	+
	Акробатические элементы: - стойки на лопатках, на груди, на руках - кувырок назад, кувырок боком - перевороты назад, вперёд, боком	+	+

Программный материал для тренировочных групп

Таблица № 16

Раздел учебного плана		ТЭ 1	ТЭ 2,3	ТЭ 4,5
I	Теоретическая подготовка			
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+
	Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки	+	+	+
	Значение витаминов и питание спортсмена	+	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях	+	+	+
	Правила поведения на занятиях художественной гимнастикой	+	+	+
	Понятие о травмах	+	+	+
	Причины травм и их профилактика	+	+	+
	Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний	+	+	+
	Средства закаливания и методика их применения	+	+	+
II	Общая и специальная физическая подготовка			
	Обще-развивающие упражнения (ОРУ у опоры, на середине)	+	+	+
	Спортивные и подвижные игры	+	+	+
	Комплексы физических упражнений	+	+	+
	Упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	Упражнения для мышц рук (кистей)	+	+	+
	Упражнение для мышц ног (стоп)	+	+	+
	Упражнения на мышцы спины	+	+	+
	Упражнения на боковые мышцы	+	+	+
	Вестибулярная устойчивость	+	+	+
	Пассивная гибкость:			

	- складка вперед, с гимнастической скамейки	+	+	
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки	+	+	+
	- растяжка с колена, с тренером	+		
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой)	+	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)	+	+	+
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке	+	+	+
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+	+
	- шпагат с наклоном вперед, шпагат с наклоном назад с захватом		+	+
	- шпагаты со шведской стенки (правая, левая), наклон назад с захватом	+	+	+
	- махи (вперед, назад, в сторону) с тяжестью		+	+
	- лежа на животе складка назад с захватом	+	+	+
	Активная гибкость:			
	- удержание ноги вперед		+	+
	- удержание ноги в сторону		+	+
	- удержание ноги назад;	+	+	+
	- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед		+	+
	- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону		+	+
	- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед		+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону		+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону - поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад		+	+
	Комплексы на развитие ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами)	+	+	+
	Комплексы на развитие скорости (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)	+	+	+
	Комплексы на развитие выносливости (выполнение различных заданий на фоне устомления)		+	+
	Комплексы на развитие силы (упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.)		+	+
	Комплексы на развитие (упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре)		+	+
III	Техническая подготовка			
	Равновесия:			
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе, с наклоном туловища вперед или назад	+	+	+
	-свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону	+	+	+
	-свободная нога вверх в разных направлениях; туловище горизонтально или ниже; с помощью или без	+	+	+
	-фуэте (мин 3 разные формы без помощи рук, на релеве, с минимум 1 поворотом на 90 или 180)		+	+
	-«Казак»: свободная нога горизонтально или выше; с изменением уровня гимнастики		+	+
	-равновесия с опорой на различные части тела	+	+	+
	-динамическое равновесие с полной волной телом	+	+	+
	-динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела		+	+
	Вращения:			
	-свободная нога ниже горизонтали: пассе; наклон туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной(“tonneau”)	+	+	
	-свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально	+	+	+
	-свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже		+	+
	-«Казак» (свободная нога горизонтально); наклон туловища вперед	+	+	
	-«фуэте»		+	+
	-циркуль вперед, в сторону, назад; спиральный поворот с полной волной; вращение“penche”			+
	-вращения на различных частях тела		+	+
	Прыжки:			
	- со сменой ног в различных положениях	+	+	+

-в кольцо	+	+	
-вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180 , а также на 360	+	+	+
-«Щука» ноги врозь			+
-«Казак» ноги в различных положениях	+	+	
-в кольцо	+	+	
-кольцо		+	+
-«Фуэте»ноги в различных положениях		+	+
-перекидной ноги в различных положениях	+	+	+
-прыжок шагом и подбивной:			
-в кольцо	+	+	+
-с наклоном туловища назад	+	+	+
-с вращением туловища		+	
-прыжок со сменой выпрямленных или согнутых ног в шпагат:			
- подбивной	+	+	+
-в кольцо	+	+	+
-с наклоном туловища назад и/или с вращением туловища	+	+	+
- жете ан турнан:	+	+	+
-ноги в различных положениях	+	+	+
-а также с наклоном туловища и/или со сменой ног		+	+
Упражнения со скакалкой:			
-покачивания	+		
-круговые вращения	+		
-движения в виде 8-ки	+	+	
- движения в виде «мельницы»		+	+
-вращение скакалкой (вперед, назад, в сторону)		+	+
-вуалеобразные движения		+	+
- броски и ловля	+	+	+
- броски одного конца (эшапе)	+	+	+
- прыжки через скакалку	+	+	+
-прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+	+
-прыжки с двойным вращением скакалки назад	+	+	+
-прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+
-прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+	+
-серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста (вперед, назад)	+	+	+
-«эшапе» во время трудности равновесий		+	+
-прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку		+	+
-«эшапе» 2 или более вращений свободного конца скакалки	+	+	+
Упражнения с обручем:			
-свободный перекаат по полу и ловля на полу	+	+	+
-длинный свободный перекаат по телу	+	+	+
-перекаат бумерангом (с возвращением)	+	+	+
-вращение обруча вокруг частей тела	+	+	+
- вращение обруча вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другие части тела	+	+	+
-бросок обруча в вертикальной/ горизонтальной оси	+	+	+
-серия мелких прыжков с проходом через обруч	+	+	+
-работа обручем разными частями тела	+	+	+
-вертушки на кистях	+	+	+
- длинный свободный перекаат во время полета прыжка	+	+	+
- свободный перекаат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью		+	+
- перекаат бумерангом (с возвращением) с трудностью	+	+	+
- вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+
- бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+
- бросок обруча стопой во время трудности и без трудности	+	+	+
- отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси)	+	+	+
- бросок стопой во время изменения движения или вращения тела	+	+	+
- длинный перекаат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней		+	+
Упражнения с мячом:			

- обволакивание мяча вокруг кисти (правой, левой)	+	+	
-мелкие или средние броски (бросок одной рукой, ловля одной кистью)	+	+	+
-мелкие или средние броски из-за спины и ловля одной кистью		+	+
- мелкие или средние броски из-за спины и ловля на тыльную сторону одной или двух кистей		+	+
-серия мелких бросков разнообразных по способу, направлениям, типу ловли, амплитуде	+	+	+
-длинный пережат по трем частям тела	+	+	+
-серия пережатов по различным частям тела	+	+	+
-движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища	+	+	+
-работа с мячом с помощью разных частей тела	+	+	+
-средние и высокие броски с различными способами ловли	+	+	+
- мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+	+
- серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания	+	+	+
- ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива		+	+
- серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без трудности		+	+
- активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без трудности		+	+
- длинный пережат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+
- серия непрерывных последовательных пережатов по разным частям тела и в разных направлениях с трудностью и без трудности	+	+	+
- длинный свободный пережат по телу во время полета прыжка		+	+
- длинный свободный пережат по телу во время поворота без трудности		+	+
- работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей рук		+	+
Упражнения с булавами:			
-мелкие вращения булавы вдоль рук во всех плоскостях	+	+	
-мелкие броски на пол и целые обороты	+	+	
-мелкие броски из-за спины, из под ноги, из под плеча	+	+	+
-серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях	+	+	+
- ассиметричные вращения булавы	+	+	+
-ассиметричные мелкие, большие броски	+	+	+
- броски булавами	+	+	+
-параллельный бросок 2-х булавы		+	+
- работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции)		+	+
- серия мельниц в разных плоскостях и уровнях		+	+
- серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела		+	+
- мельницы во время полета прыжка		+	+
- бросок с вращением 1-ой или 2-х булавы, ловля во время вращательного элемента			+
- асимметрия во время трудности тела		+	+
- пережат по разным частям тела	+	+	+
- небольшие броски, манипуляции разными частями тела	+	+	+
- передача булавы под ногами во время трудности прыжка	+	+	+
Упражнения с лентой:			
-змейки, спирали	+	+	+
-взмахи, покачивания, круговые движения в виде 8-ки	+	+	
-броски	+	+	+
-броски бумерангом		+	+
-эшапе		+	+
-проход через рисунок ленты или над ним всем телом либо его частью	+	+	+
- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела	+	+	+
- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки		+	+
- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела		+	+
- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движения или с трудностью		+	+
- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без трудности		+	+
- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов		+	+
- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали		+	+
- серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела		+	+

	- работа различными частями тела, кроме кистей и рук		+	+
	- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка		+	+
	- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без трудности		+	+
	- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без трудности		+	+
	- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой		+	+
	- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела			
IV	Акробатика			
	- мост		+	
	-мост с захватом		+	+
	- кувьрки (вперед, назад)		+	+
	- стойки (на лопатках, на груди, на предплечьях)		+	+
	- переворот вперед на две ноги		+	+
	- переворот вперед толчком двух ног		+	+
	- переворот вперед на одну ногу		+	+
	- переворот вперед на одну ногу на полупальцах,нога вперед в шпагат и обратно		+	+
	- переворот назад с одной ноги		+	+
	- переворот назад с двух ног		+	+
	-перевороты боком, перевороты боком через стойку		+	+
	-перевороты назад из седа на полу		+	+
	-переворот с коленей «бочка»		+	+
	-переворот с коленей «бочка» на носок –нога вперед-вверх, в шпагат		+	+
	- различные перелеты из положения сидя на полу		+	+
V	Хореография			
	Экзерсис у станка:		+	+
	-Releve		+	+
	-Plie		+	+
	-Battement tendu		+	+
	-Battement tendu jete		+	+
	-Rond de jambe par terre			+
	-Demi-rond de jambe et grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans			+
	-Battement fondu			+
	-double на всей стопе и на полупальцах; -с plie – releve et rond de jambe на 45 градусов en face, позже – из позы в позу			+
	-Battement soutenu:			+
	-в сторону -вперед -назад носком в пол и на 45 градусов на всей стопе -с подъемом на полупальцы.			+
	-Battement frappe et battements double frappes с окончанием в demi plie.			+
	-Petits battements sur le cou-de-pied			+
	-Rond de jambe en l'air			+
	-Petit battement sur le cou-de-pied			+
	-Battement relevent			+
	-Battement developpe			+
	-Grand battement jete			+
	-Pas tombe			+
	-с продвижением, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, носком в пол, на 45 градусов			+
	-на месте с полуповоротом en dehors et en dedans работающая нога в положении sur le cou-de-pied			+
	-Preparation k pirouette sur le con-de-pied en dehors et en dedans с V позиции			+
	-Pirouette с V позиции en dehors et en dedans			+
	Экзерсис на середине зала:			
	-Pas de bourree de cote носком в пол и под 45 градусов		+	+
	-Pas de bourree ballotee на effecsee et crasee носком в пол и под 45 градусов		+	+
	Pas jete fondus с передвижением вперед и назад		+	+
	-Preparation k pironette en dehors et en dedans с V, IV и II позиции			+
	-Pirouette en dehors et en dedans с V, IV, II позиций			+
	-Petit et grand changement de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и ¼ оборота, позже – по ½ оборота			+

-Pas echappe на II и IV et tournant по ¼, ½ оборота		+	+
-Pas assemble с продвижением en face и в разных позах		+	+
-Petit pas jete с продвижением в разных направлениях		+	+
-Pas de chat		+	+
-Sissonne ouverte par developpe на 45 градусов		+	+
-Sissonne tonbee en face и в позах		+	+
-Pas ballonne во всех направлениях и позах на месте и с продвижением		+	+
-Pas echappe battu		+	+
Танцевальные этюды			+
Индивидуальная программа	+	+	+

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 17

	Раздел учебного плана	CCM 1	CCM 2, 3
I	Теоретическая подготовка		
	История развития избранного вида спорта	+	+
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	+	+
	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	+	+
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние	+	+
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	+	+
	Гигиенические знания, умения и навыки	+	+
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+
	Основы спортивного питания	+	+
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	+	+
	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	+	+
II	Общая и специальная физическая подготовка		
	Комплексы физических упражнений на развитие гибкости (пассивная гибкость, активная гибкость)	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами)	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие устойчивости (упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре)	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие силы (упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.)	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие выносливости (выполнение различных заданий на фоне утомления)	+	+
	Комплексы физических упражнений на развитие скорости (упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)	+	+
III	Техническая подготовка		
	Упражнения со скакалкой		
	Фундаментальные технические группы движений предметом:		
	- проход прыжком через скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону	+	+
	-проход мелкими прыжками/ скачками через скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону (серия – минимум 3)	+	+
	-эшаппе	+	+
	-спирали	+	+
	Другие Технические группы движений предметом:		
	-вращения скакалки, сложенной вдвое (серия – мин. 3)	+	+
	одно вращение раскрытой и натянутой скакалки, удерживаемой за середину или за конец	+	+

Маленький бросок и ловля	+	+
Упражнения с обручем		
Фундаментальные Технические группы движений предметом:		
Проход через обруч всего тела или части тела	+	+
Пережат через мин. 2 сегмента тела	+	+
Пережат по полу	+	+
-Вращения обруча на кисти руки (серия – мин. 3)	+	+
-1 свободное вращение вокруг части тела	+	+
Вращения обруча вокруг своей оси:	+	+
-1 свободное вращение между пальцами	+	+
-1 свободное вращение на части тела	+	+
-серия (минимум 3) вращений на полу	+	+
Другие Технические группы движений предметом:		
-проход над обручем всего тела или части тела	+	+
-маленький бросок и ловля	+	+
Упражнения с мячом		
Фундаментальные Технические группы движений предметом:		
- пережат через мин. 2 сегмента тела	+	+
-пережат по полу	+	+
Отбивы:		
-серия (мин. 3) маленьких отбивов	+	+
-один большой/ высокий отбив	+	+
-видимый отбив от части тела	+	+
-широкие круговые движения руками в виде 8 и широким движением туловища	+	+
-ловля мяча одной рукой	+	+
Другие Технические группы движений предметом:		
-движение с выкрутом мяча	+	+
-вращения кисти вокруг мяча	+	+
-сопровождаемые маленькие пережаты (серия – минимум 3)	+	+
-пережат тела по мячу на полу	+	+
- маленький бросок и ловля	+	+
Упражнения с булавами		
Фундаментальные Технические группы движений предметом:		
- мельница: мин. 4 круга, которые выполняются каждый раз с отставанием, чередуя скрещенные и не скрещенные запястья/ руки	+	+
- маленькие круги (серии – минимум 3) обеими булавами	+	+
- асимметричные движения 2 булавами должны быть различными по форме или амплитуде, по плоскостям работы или направлениям	+	+
- маленькие броски и ловля с вращением 2 булав одновременно или последовательно	+	+
Другие Технические группы движений предметом:		
-свободное вращение 1 или 2 булав на части тела или на полу	+	+
-пережат 1 или 2 булав по части тела или по полу	+	+
-отталкивание 1 или 2 булав от тела	+	+
-движение «соскальзывание»	+	+
- постукивание	+	+
-маленькие круги (серии – минимум 3) 1 булавой	+	+
-маленький бросок и ловля 1 булавы	+	+
-броски/ловля 2 булав одновременно	+	+
-ассиметричный бросок/ловля 2 булав	+	+
-каскадные броски (двойные или тройные)	+	+
Упражнения с лентой		
Фундаментальные Технические группы движений предметом:		
-спирали (4-5 витков), плотных и одинаковых по высоте	+	+
-спирали по полу	+	+
-змейки (4-5 витков), плотных и одинаковых по высоте	+	+
-змейки по полу	+	+
-проход в рисунок или над рисунком ленты	+	+
- эшаппе	+	+
Другие Технические группы движений предметом:		

- бумеранг	+	+
-вращательное движение палочки ленты вокруг кисти	+	+
-перекат палочки ленты по части тела	+	+
-отталкивание палочки ленты от части тела	+	+
Трудность предмета:		
-без зрительного контроля	+	+
-без помощи кистей руки/рук	+	+
-двойное вращение, во время Прыжков или подпрыгиваний/скачков	+	+
-очень быстрое вращение булавы/булавы в полете	+	+
с вращением тела	+	+
-передачи предмета без помощи рук – минимум 2 различные части тела	+	+
-2 или 3 больших переката предмета по различным частям	+	+
-большой перекат по различным частям тела в позиции на полу	+	+
-ловля в перекат предмета по телу	+	+
-ловля с проходом в предмет	+	+
-ловля сразу во вращение предмета	+	+
-асимметричный бросок 2 булавы/ Смешанная ловля	+	+
-бросок/ловля под ногами	+	+
-скрещивание рук во время Прыжков или подпрыгиваний/скачков	+	+
-повторный бросок	+	+
-бросок раскрытой, натянутой скакалки	+	+
Трудность с обменом:		
-выполнение разных типов обменов с различными бросками и/или ловлей (минимум 5 различных типов)	+	+
-одновременно или в очень быстрой последовательности	+	+
-на одном месте или с перемещением	+	+
-всеми 5 гимнастками или подгруппами	+	+
-одним типом предметов или разными	+	+
-дистанция 6 м	+	+
-ловля на полу	+	+
-бросок и/или ловля двух булавы вместе	+	+
-Бросок и/или ловля, выполненная без зрительного контроля или без помощи кистей рук	+	+
-элемент с Вращением (не Трудность) во время полета предмета	+	+
-обратный бросок	+	+
Динамические элементы с Вращением и броском:		
-минимум 2 вращения тела вокруг любой оси во время броска или полета предмета	+	+
-потеря зрительного контроля за предметом	+	+
-с переходом на пол или без перехода	+	+
-ловля предмета во время или в конце вращения(ий)	+	+
Дополнительные критерии R		
- изменение оси вращения тела под броском или во время ловли предмета	+	+
-без зрительного контроля при броске/ловле	+	+
- без помощи кистей рук при броске/ловле	+	+
- изменение уровня гимнастики (два уровня: полёт/стоя и пол)	+	+
- проход в предмет при броске/ ловле	+	+
Специфические броски предмета		
-с вращением вокруг диаметра; в горизонтальной или вертикальной плоскости	+	+
- наклонная плоскость	+	+
- бросок 2-х булавы	+	+
-асимметричный бросок 2 булавы	+	+
- смешанная ловля скакалки/ булавы	+	+
- бросок и/или ловля под ногой (ногами) во время прыжка	+	+
- булавы: каскадные или последовательные броски	+	+
- раскрытая скакалка	+	+
Специфическая ловля предметов		
-прямая ловля в перекат предмета	+	+
-обратный бросок/ отбив	+	+
-ловля сразу во вращение предмета	+	+
Элементы Сотрудничества с или без вращения тела	+	+
Без броска и с броском предмета (C):		
-все 5 гимнасток	+	+

-подгруппы (пары, тройка, 4+1)	+	+
-возможна поддержка (поднятие) одной или нескольких гимнасток с помощью предметов и/или гимнасток	+	+
Многократные обмены (CC):		
-мин 2 обмена, выполненные каждой Гимнасткой	+	+
-использование различных движений предметами (отбивы, перекаты по полу, броски и т.п.)	+	+
Бросок 2 или более предметов (4 булавы) (C)	+	+
-одновременно или в быстрой последовательности одной и той же гимнасткой (макс. 2 раза)	+	+
Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и немедленная ловля своего предмета или предмета партнера (CR):	+	+
-под броском предмета, динамический элемент с вращением с потерей зрительного контроля за предметом	+	+
-с помощью партнера/партнеров или предметов	+	+
- поддержка/ поднятие (этот вариант не обязателен)	+	+
Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и ловля своего предмета или предмета партнера (CRR 1-2 gymnasts, CRR3 3 gymnasts):	+	+
-под броском предмета, динамический элемент с вращением с потерей зрительного контроля за предметом	+	+
-проход над, под или через 1 или несколько предметов и/или партнеров	+	+
-проход может также выполняться с помощью 1 или нескольких партнеров и/или предметов 1 или нескольких партнеров)	+	+
Бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и немедленная ловля своего предмета или предмета партнера (CRRR):	+	+
- проход гимнастки через летящий предмет партнера (предмет не удерживается ни партнером, ни гимнасткой, осуществляющей проход) с динамическим элементом с вращением, с потерей зрительного контроля за предметом	+	+
Трудность Прыжков		
-прыжки со сменой ног в различных положениях; в кольцо	+	+
- «Щука» ноги врозь	+	+
- «Казак» ноги в различных положениях; в кольцо	+	+
- «Фуэте» ноги в различных положениях	+	+
- перекидной ноги в различных положениях	+	+
- прыжок шагом и подбивной: в кольцо; с наклоном туловища назад; с вращением туловища. Эти прыжки могут выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные	+	+
- прыжок со сменой выпрямленных или согнутых ног в шпагат: подбивной, в кольцо, с наклоном туловища назад и/или с вращением туловища	+	+
-прыжки жете ан турнан: ноги в различных положениях, а также с наклоном туловища и/или со сменой ног	+	+
Трудности Равновесий		
-свободная нога горизонтально в различных направлениях; наклон туловища вперед, назад, в сторону	+	+
-свободная нога вверх в разных направлениях;	+	+
туловище горизонтально или ниже; с помощью или без		
-Фуэте (мин 3 разные формы без помощи рук, на релеве, с минимум 1 поворотом на 90 или 180)	+	+
-равновесия с опорой на различные части тела	+	+
-динамическое равновесие с полной волной телом	+	+
-динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела	+	+
Трудности Вращений		
-свободная нога ниже горизонтали: пассе; наклон туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной	+	+
-свободная нога выпрямлена или согнута горизонтально; наклон туловища горизонтально	+	+
-свободная нога вверх с помощью или без помощи; туловище горизонтально или ниже	+	+
-циркуль вперед, в сторону, назад; спиральный поворот с полной волной; вращение“penche”	+	+
-вращения на различных частях тела	+	+
-«Фуэте»	+	+

IV	Акробатика		
	-кувырки вперед, назад, в сторону без полета	+	+
	-перевороты вперед, назад, в сторону без полета	+	+
	-в “переворотах” различные виды опоры (на груди, предплечьях, кисти/ кистях рук)	+	+
	-«Рыбка» - переворот на полу на плече, с переходом через вертикаль выпрямленным телом	+	+
	- задняя опора на плечах	+	+
	-боковой или передний шпагат в опоре на полу, без остановки в позиции	+	+
	-опора на одной или обеих кистях или на предплечьях без иного контакта с полом, без переворота тела и без остановки в вертикальном положении	+	+
V	Хореография		
	Экзерсис у станка		
	1. Retites battements sur le cou-de-pied с plie releve на всей стопе и на полупальцах	+	+
	2. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием на demi- plie-releve et releve на полупальцах	+	+
	3. Demi et grand rond de jambe developpe на полупальцах и с переходом из позы в позу	+	+
	4. Grand rond de jambe jete en dehors et en dedans	+	+
	5. Battements developpes tombe en face, в разных позах, завершая носком в пол и под 90 градусов	+	+
	6. Половина tour en dehors et en dedans с plie-releve, с ногой, вытянутой вперед и назад на 45 и 90 градусов	+	+
	Экзерсис на середине зала		
	1. Battements fondus:		
	с plie releve et demi rond de jambe на 45 из позы в позу;	+	+
	double на всей стопе	+	+
	2. Battements soutenus на 90 градусов	+	+
	3. Grand battements jete developpes	+	+
	4. Pirouette en dehors et en dedans с V, IV, II позиций, с окончанием в V и VI позиции	+	+
	<u>Allegro</u>		
	1. Pas jete ferme	+	+
	2. Pas ballote (носком в пол)	+	+
	3. Sissoune fondus на 90° во всех направлениях	+	+
	4. Grand sissoune ouverte во всех направлениях и позах без продвижения и с продвижением	+	+
	5. Grand pas assemble	+	+
	6. Grand pas jete	+	+
	Малая группа прыжков:		
	Cote, шажман де пье, жете, глиссад, ассамбле, амбуате, сиссон симпл	+	+
	Средняя группа прыжков:	+	+
	Сотбаск, револьтад на 90°, сиссон ферме, сиссон фуэте, прыжок со сменой положения ног вперед, фан, кабриоль на 90°	+	+
	Большая группа прыжков:		
	Гранд жете (прыжок шагом), шагом касаясь, па де ша (назад), ентрелесе (перекидной, в равновесие), прыжок согнувшись, согнув левую, руки вверх, прыжок согнувшись и прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок согнувшись, согнув одну, руки вверх	+	+
	Скрестные повороты:	+	+
	Выполнять скрестным шагом одной вперед или сзади другой ноги на 180, 360°. Скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад правую (левую) поставить вперед (сзади) опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога	+	+
	Комбинация танцевальных шагов:		
	-шаги бального танца	+	+
	- фольклора	+	+
	- модерн	+	+

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	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 ФК и С, гигиена обучающихся при занятиях ФК и С	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий ФК и С	≈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	≈14/20	ноябрь-	Правила эксплуатации и

	спортивный инвентарь по виду спорта		май	безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Учебно-тренировочный этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
Этап совершенствования спортивного мастерства	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/ недотренированность	≈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.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		

	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.
--	--	---	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы № 19, 20);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 21);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12

13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Таблица № 20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для	штук	на	-	-	2	12	4	12	4	12

	художественной гимнастики (разных цветов)		обучающегося								
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14.	Чехол для булав (мужских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для палки (трости)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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 могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы

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 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Необходима непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по художественной гимнастике (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 984 от 15.11.2022г.)
2. Р.Н.Терехина, И.А. Винер - Усманова, Е.Н.Медведева Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта Художественная гимнастика: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». М. 2016 г. 325 с.
3. Карпенко Л.И. Художественная гимнастика. Учебник. М. 2003 г.
4. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. Библиотечка тренера М. Советский спорт 2014 г. 120 с.
5. Р.Н.Терехина, И.А. Виннер-Усманова, Е.Н.Медведева теория и методика художественной гимнастики: Подготовка спортивного резерва. Учебное пособие.
6. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. ФиС. 2013 г. 432 с.
7. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике М.Советский спорт 2014 г. 264 с.
8. Кечеджиева П., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. М. ФиС. 1985 г. 92 с.

9. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. ФиС. 2009 г. 135 с
10. Шиманская В.А. Пять стихий художественной гимнастики. М. 2004 г.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. / В.М. Дьячков – М.: ФиС, 1967.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский – М.: Советский спорт, 2009.-200 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 2 т., 256 с. с ил.
14. Борисов Н.М. Питание и регулировка веса гимнастов Гимнастика. Ежегодник -1979 вып.2 стр.40-45.
15. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л. Искусство, 1980
16. Венгерова Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта. Учебно-методическое пособие. СПб. изд-во СПб ГАВФК 2000 г.-46 с.
17. Кудрявцев А. Растяжки для всех видов спорта. Эксмо. М. 2012 г. 288 с.
18. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика; история, состояние и перспективы развития. Человек. 2014 г. 200 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионаты России по художественной гимнастике
2. Первенства России по художественной гимнастике
3. Чемпионаты и Кубки мира по художественной гимнастике.

Перечень Интернет-ресурсов:

Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru

Министерство спорта Нижегородской области -<https://sport.government-nnov.ru/>

Департамент физической культуры и спорта администрации г.Нижнего Новгорода
<https://нижнийновгород.рф/Municipalitet/management/structure/19>

Всероссийская федерация художественной гимнастики-<http://vfgr.ru/>

Общественная организация «Федерация художественной гимнастики Нижегородской области» - <http://www.nnfrg.ru/>

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Правила проведения индивидуального отбора по дополнительной образовательной программе для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

Форма проведения:

1. Возраст детей с 6-ти лет.
2. I этап индивидуального отбора – просмотр поступающего в форме оценивания внешних данных поступающего по 2 показателям: тип телосложения и осанка.
3. II этап индивидуального отбора – тестирование поступающего в форме оценивания поступающего по 9 показателям.
4. Индивидуальный отбор проходит в один день. Тестовые упражнения проводятся в зале.

I этап индивидуального отбора

1-й показатель «Тип телосложения»

Конституция человека – совокупность индивидуальных морфологических и функциональных особенностей организма, которые сложились на основе наследственных и приобретённых свойств.

(выполнение показателей по 3-х бальной шкале)

3 балла	2 балла	1 балл
Эктоморфный тип (худощавый) Узкокостная С нормальным или слегка удлиненным корпусом С узкими или в норме плечами С удлиненными ровными ногами С такими же руками, тонкими кистями и пальцами рук Голова и шея пропорциональны телу	Мезоморфный тип (преобладание костей и мышц) Не очень широкая грудная клетка С пропорциональными ровными ногами Мускулатура хорошо развита, особенно в области конечностей Подкожной жировой клетчатки немного. Голова и шея пропорциональны телу	Эндоморфный тип (преобладают поперечные размеры над продольными) Грудная клетка широкая, такая же талия С широкими и укороченными пропорциями тела: при длинном туловище имеют короткие руки и ноги, при широких плечах широкий низкий таз Массивные бедра, крупные и развитые ягодичные мышцы, крупные суставы, стопы и кисти Голова: непропорциональная голова, голова угловатой формы, крупная нижняя челюсть, большой подбородок Шея: короткая и широкая

2-й показатель «Осанка»

Осанка – это умение человека держать своё тело в различных положениях, привычная поза непринуждённо стоящего человека. При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлён вперёд.

3 балла	2 балла	1 балл
Изгибы позвоночника выражены умеренно, правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры. Пропорциональное соотношение конечностей и туловища	Незначительный изгиб в поясничном отделе. Незначительно выступающие лопатки. Незначительное отклонение от пропорционального конечностей и туловища. Допускается при Х-образных ногах расстояние между стопами не более 10-12 см, при О-образных ногах расстояние между голеньями и бёдрами не должно превышать 3-3,5 см.	Искривлённый позвоночник: - выраженный кифоз (сутулость или «круглая» спина); - гиперлордоз («седлообразная» поясница); - выраженный сколиоз 2 и 3 степени (выраженная асимметрия лопаток). Резко выделяющиеся, приподнятые или асимметричные ключицы, а также выступающие грудинные и плечевые концы, с широкой и угловатой формой плеч и с крыловидными и асимметричными лопатками. Асимметрия грудной клетки, узкая форма с деформацией рёбер, выступающая грудина («килеобразная» или «куриная» грудь), заметное западание грудины (воронкообразная деформация). Большой живот при отсутствии подкожных жировых отложений. Сильно выраженные «саблевидные», Х-образные и О-образные ноги. Скошенные, широкие с крупной лодыжкой и выраженным плоскостопием стопы.

II этап индивидуального отбора

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	«Выворотность» - способность развернуть ноги (бедро, голень, стопу) наружу	балл	«3» - головка бедренной кости незначительно входит в вертлужную впадину, связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине мягкие; «2» - головка бедренной кости глубоко входит в вертлужную впадину, связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине жесткие; «1» - «косолапость»

2.	«Подъём стопы» - подъём на полупальцах	балл	«3» - форма подъёма – высокая; «2» - форма подъёма – средняя; «1» - форма подъёма – маленькая.
3.	« Складка» Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«3» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «2» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «1» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
4.	«Лягушка» И.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях, стопы касаются друг друга. Туловище лежит на полу, руки вперед.	балл	«3» бедра, таз и пятки касаются пола «2» таз поднят от пола не более 7 см, пятки касаются пола либо подняты не более 2 см «1» таз высоко (15 см и выше) поднят от пола, пятки не касаются пола
5.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«3» – касание стоп головы в наклоне назад; «2» – 10-15см до касания; «1» – 20-25см до касания;
6.	И.п. лежа на спине. <u>Подъем прямой ноги вперед</u> , другая прижата к полу. Таз строго перпендикулярно к поднимаемой ноге.	балл	«3» подъем ноги более 90° «2» подъем ноги на 90° «1» подъем ноги менее 90° Выполняется на правую и левую ногу
7.	И.п. лежа на животе. Кисти сложены в замок. <u>Отведение рук назад</u> . (Тренер-преподаватель свою левую руку упирает в грудной отдел поступающего, правой отводит сцепленные в «замок» руки)	балл	«3» подъем ноги более 30°, есть ощутимый прогиб в грудном отделе «2» подъем рук на 30° (руки заводятся за затылок) «1» подъем рук менее 20° (руки около ушей)
8.	«Прыжки толчком двух ног»: зависят от силы мышц, согласованности работы всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев)	балл	«3» - лёгкость прыжка, толчок, высота отрыва более 10см; «2» - лёгкость прыжка, толчок, высота отрыва 5 - 10 см; «1» - незначительный отрыв, согнутые ноги
9.	Исходное положение –стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. <u>Удерживание равновесия</u> («Пассе»).	балл	«3» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «2» – сохранение равновесия 3 с; «1» – сохранение равновесия 2 с.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы по виду спорта «художественная гимнастика». В случае если количество участников индивидуального отбора превышает план приема, преимущество имеют поступающие набравшие большую сумму баллов ((максимальная сумма – 33 балла).

Зачисление поступающих в отделение «художественной гимнастики» в МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» проводится согласно рейтинга набранных баллов.