

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Волна»» г. Казани

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 5

от «02» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «Спортивная
школа «Волна»» г.Казани



А.Г.Чупин

2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

По виду спорта «Художественная гимнастика»

г.Казань, 2023 г.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по художественной гимнастике (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 984 (далее – ФССП).

1.2. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 984.

1.3. Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа “Волна”» г.Казани (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 № 1350.

1.4. 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 в Учреждении.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и в выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметом под музыку.

Художественная гимнастика – сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических

движений свободного характера объединенных в композицию.

**Спортивные дисциплины вида спорта
«Художественная гимнастика»**

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

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

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

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	15	1
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	2–3	6	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4–5	8	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	15	6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5–6	6–8	12–14	14–18	20–24	24–32
Общее	234–312	312–416	624–728	728–936	1040–1248	1248–1664

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

В ходе тренировочного процесса используются различные формы осуществления спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

работа по индивидуальным планам (только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;
тестирование и контроль.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

	Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные 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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для женщин						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8
Для мужчин						
Контрольные	1	1	2	2	2	3

Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2	2	2

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

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток.

Планирование – это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

Продолжительность учебного года – 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для женщин					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35–45	6–10	2–4	1–2

2.	Специальная физическая подготовка (%)	16–24	18–26	10–16	10–16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2–4	3–7	6–10	7–11
4.	Техническая подготовка (%)	25–35	50–60	59–69	61–71
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2–4	2–4	2–4	2–4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1–2	1–2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3–5	6–8	7–9	7–9
Для мужчин					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35–45	10–16	6–10	6–8
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17–23	18–26	16–24	16–24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2–4	4–6	4–6	5–7
4.	Техническая подготовка (%)	25–35	45–55	50–60	50–60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2–4	2–4	2–4	2–4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1–2	1–2
7.	Медицинские, медико-биологические,	3–5	6–8	7–9	7–9

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				
--	------------------------------------------------------------	--	--	--	--

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе	В течение года

2. Здоровье сбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</p>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</p>	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Темы	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	Тренер-преподаватель	1 раз в год

		Последствия допинга для здоровья		1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	Антидопинговая викторина		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

№ п/п	Группы	Навыки
1	УТГ-2	Уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером
2	УТГ-3	Необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками. Находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе. Совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе. Уметь вести прокол соревнований
3	УТГ-4-5	Привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах
4	ССМ-1	Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; Правильно демонстрировать технические приемы; Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; Помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи на линии
5	ССМ-2	Самостоятельно полностью проводить разминку; Уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; Подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; Знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе
6	ССМ-3, ВСМ-1	Выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

3. Система контроля

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки направлены на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Художественная гимнастика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «Художественная гимнастика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлены на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Художественная гимнастика»;

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

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

укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

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

сохранения здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства направлены на:

повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Художественная гимнастика»;

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

сохранения здоровья.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для 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» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см

2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы 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	<p>«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута</p>
2.10.	Техническое мастерство		<p>Обязательная техническая программа.</p> <p>Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.</p> <p>Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	<p>«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с;</p> <p>«4» – касается пола при покачивании, ноги прямые;</p> <p>«3» – не достает до пола до 5-10 см;</p> <p>«2» – не достает до пола 10-20 см</p>
3.2.	Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись»	балл	<p>«5» – 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;</p> <p>«4» – 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;</p> <p>«3» – 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног;</p> <p>«2» – 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног</p>
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	балл	<p>«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 3 с;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 2 с</p>

3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, рука на пояс, ноги выпрямлены	балл	<p>«5» – выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко;</p> <p>«4» – выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко;</p> <p>«3» – выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко;</p> <p>«2» – выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко</p>
4. Для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	<p>«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с;</p> <p>«4» – касается пола при покачивании, ноги прямые;</p> <p>«3» – не достает до пола до 5-10 см;</p> <p>«2» – не достает до пола 10-20 см</p>
4.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	<p>«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, выпрямлены;</p> <p>«4» – небольшие отклонения от формы;</p> <p>«3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты;</p> <p>«2» – отклонения от вертикали более 45 градусов, форма удерживается</p>
4.3.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см</p>
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	<p>«5» – в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>«4» – расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>«3» – расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены;</p> <p>«2» – расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены</p>
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног	балл	<p>«5» – Удержание равновесия в течение 6 с;</p> <p>«4» – Удержание равновесия в течение 4 с;</p> <p>«3» – Удержание равновесия в течение 2 с;</p> <p>«2» – Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками)</p>

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

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»**

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

	другу, ноги вместе. 10 наклонов назад		«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
1.7.	Из стойки на 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
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия

			«1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение - стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч в лицевой	балл	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга
1.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
2. Для мальчиков			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги с	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» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; «1» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» – расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более; «4» – расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см и более; «3» – расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см и более; «2» – расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см и более; «1» – расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см и более
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты;

			<p>«2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается;</p> <p>«1» – форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты</p>
2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	<p>«5» – 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе;</p> <p>«4» – 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«3» – 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«2» – 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«1» – 5 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, с разведенными и согнутыми ногами</p>
2.6.	Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена:</p> <p>«5» – 9 раз;</p> <p>«4» – 8 раз;</p> <p>«3» – 7 раз;</p> <p>«2» – 6 раз;</p> <p>«1» – 5 раз</p>
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	<p>«5» – 10 раз;</p> <p>«4» – 9 раз;</p> <p>«3» – 8 раз;</p> <p>«2» – 7 раз;</p> <p>«1» – 6 раз</p>
2.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)	балл	<p>«5» – 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>«4» – 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>«3» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>«2» – 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног;</p> <p>«1» – 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног</p>

2.9.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	«5» – 13 раз; «4» – 11 раз; «3» – 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 5 раз и 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
2.10.	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени)	балл	«5» – 5 метров; «4» – 4 метра; «3» – 3 метра; «2» – 2 метра; «1» – 1 метр
2.11.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед – в стороны, удерживать 5 с	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед - в стороны; «4» – сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; «3» – сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» – сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «1» – сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется
2.12.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	«5» – фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений; «4» – фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах; «3» – фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища; «2» – кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия;

			«1» – кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела – прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты
2.13.	Исходное положение – стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов («шене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска – 1,5-2 роста)	балл	«5» – 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой 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 вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» – 2 броска, с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска, с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга
2.14.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагат 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, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 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 разгибание 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 разгибание туловища в исходное положение; опорная нога

			сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов
1.4.	Из положение лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» – 36-27 раз; «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо» То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая 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
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной одной ноги, другая вперед – вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия;

	и обратно		«3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине
1.13.	В стойке на полупальцах в круге с диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали би переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
2. Для юниоров			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди; «2» – расстояние от пола до бедра 10-15 см спереди, ноги выпрямлены; «1» – расстояние от пола до бедра 10-15 см, ноги согнуты
2.2.	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
2.3.	Упражнение «мост» из положения стоя или лежа	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты;

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

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

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Для женщин			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь</p>
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)	балл	<p>«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;</p> <p>«4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены</p> <p>«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p> <p>«2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне. маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>«1» – отсутствие касания кистью пятки</p>

			разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов
1.3.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз
1.4.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с	балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4 с

	другой ноги		
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке	балл	<p>«5» – амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально;</p> <p>«4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонена от горизонтали;</p> <p>«3» – амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах</p>
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	<p>«5» – амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально;</p> <p>«4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонена от вертикали;</p> <p>«3» – амплитуда 160-145 градусов;</p> <p>«2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах;</p> <p>«1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно от вертикали</p>
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	<p>«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;</p> <p>«4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;</p> <p>«3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;</p> <p>«1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов</p>
1.10.	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	<p>«5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска;</p> <p>«4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия;</p> <p>«3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска;</p> <p>«2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками;</p> <p>«1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска</p>

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

			«1» – 2 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 8 раз выше горизонтали
2.6.	Исходное положение – сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м	балл	«5» – преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа; «4» – преодоление 4 м каната; «3» – преодоление 3 м каната; «2» – преодоление 2 м каната; «1» – преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа
2.7.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 20 с)	балл	«5» – 40 раз; «4» – 38-39 раз; «3» – 35-37 раз; «2» – 33-34 раза; «1» – 31-32 раза
2.8.	Сальто назад с места, толчком двумя ногами, стоя в квадрате 50x50 см	балл	«5» – четкая форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги без схождения с места; «4» – четкая форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком, не покидая пределы квадрата (касание линии стопой считается нахождением в квадрате); «3» – нечеткая, не фиксированная форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком, за пределами квадрата (одной или двумя стопами); «2» – нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией квадрата); «1» – нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или без за пределы квадрата)
2.9.	Стоя в круге диаметром 1 м, бросок палки с последующим выполнением прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 360 градусов и ловля	балл	«5» – выполнение точного броска, прыжок без нарушения вертикального положения тела, приземление и ловля одной рукой, не выходя за пределы круга (в том числе касание стопами линии); «4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление и ловля одной рукой с небольшим смещением или дополнительными шагами в пределах круга (в том числе касание

	палки		стопами линии) «3» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с касанием рукой пола и ловля одной или двумя руками с небольшим смещением или дополнительными шагами за пределами круга; «2» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и немедленным вставанием и ловля одной или двумя руками с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами; «1» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и ловля одной или двумя руками с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами
2.10.	Исходное положение – основная стойка. Жонглирование булавами одной рукой, не сходя с места. Выполнение с обеих рук	балл	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела; «4» – 5 бросков с отклонением туловища от вертикали; «3» – 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более 1 шага
2.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание – «мастер спорта России»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

4. Рабочая программа

по виду спорта «Художественная гимнастика», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа 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).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

С учетом специфики вида спорта «Художественная гимнастика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «Художественная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Художественная гимнастика» учитываются при:

составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает – 20-30 % общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50 %, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35 %.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий.

Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал

преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «Художественная гимнастика» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный и младший школьный возраст (6-8 лет) – возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Основными задачами являются:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

укрепление здоровья и всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной осанки.

развитие физических способностей и физических качеств.

освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов: равновесий, прыжков и поворотов и работы с предметом: скакалка, обруч, мяч и булавы.

развитие специфических качеств (танцевальности, музыкальности, выразительности и артистичности и красоты движений).

формирование устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой.

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№ п/п	Виды 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 объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности

		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
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 надежности выступлений

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

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

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

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

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

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

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

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

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

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

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

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета» – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

координация (согласование) движений тела и предмета – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа

быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

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

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

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

Задачами технической подготовки являются:

формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно-и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	

Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900,1350, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад

	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	

движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

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

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой

Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кости, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

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

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на

согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

специальные теоретические занятия;

практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;

музыкальные игры – особенно в группах начальной подготовки;

прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;

контрольные занятия – зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

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

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

в комбинациях со скакалкой – прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

в комбинациях с обручем – перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

в комбинациях с мячом – броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

в комбинациях с булавами – мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

в комбинациях с лентой – махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

базовую психологическую подготовку;

психологическую подготовку к тренировкам

психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства	Лекции , беседы
Специальной подготовки	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Определять задачи предстоящего соревновательного периода
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях
	Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Провести гимнастку через систему учебно-подготовительных соревнований
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение ее в возможности решить поставленные задачи. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий. разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.
	Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений	
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов. Снятие соревновательного напряжения	

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП-1

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8	8	104

Специальная физическая подготовка	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	57
Спортивные соревнования	-	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-	5
Техническая подготовка	6	7	7	6	7	6	7	7	7	6	6	6	78
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	-	1	1	-	-	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-	-	8
Общее количество часов в год	22	24	22	22	20	23	23	23	23	20	19	19	260

**Примерный годовой учебно-тренировочный план
для группы НП-2-3**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	10	11	10	11	11	10	11	10	11	10	10	10	125
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	69
Спортивные соревнования	1	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-	6
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	9

мероприятия													
Общее количество часов в год	26	28	26	28	27	27	28	27	27	24	22	22	312

Тематическое планирование на учебный год для групп НП-1

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	104	сентябрь-август
	Ходьба, виды ходьбы		
	Беговые перемещения		
	Строевые упражнения, ОРУ		
	Подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	57	сентябрь-август
	Развитие быстроты, выносливости		
	Упр-я на развитие скорости, силовых качеств		
	Растяжка. Развитие силы мышц, спины, брюшного пресса		
3.	Спортивные соревнования	5	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	78	сентябрь-август
	Упр-я б/п: наклоны, махи, волны, повороты, прыжки, захваты, равновесия		
	Работа с предметами		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	сентябрь-август
	Гигиена, режим дня		
	Правила поведения и ТБ		
	Терминология в художественной гимнастике		
	История развития художественной гимнастики		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	8	сентябрь-август
ИТОГО:		260	

Тематическое планирование на учебный год для групп НП-2, НП-3

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	125	сентябрь-август
	Ходьба, бег		
	ОРУ		
	Подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	69	сентябрь-август
	Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации		
3.	Спортивные соревнования	6	сентябрь-август

4.	Техническая подготовка:	94	сентябрь-август
	Элементы художественной гимнастики: прыжки, равновесия, повороты		
	Упр-я с предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	сентябрь-август
	Режим дня, гигиена		
	Техника безопасности		
	История художественной гимнастики		
	Терминология		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	9	сентябрь-август
ИТОГО:		312	

Краткое содержание программного материала на учебный год

Группа, этап подготовки: НП-1

Разделы, Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов. Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Хореография	Разучивание позиций I, II, III, IV, V. Терминология, история хореографии.
Акробатика	Перекаты на спине в группировке. Стойка на лопатках, кувырки вперед, назад, боком. «Колесо».
Упражнения без предмета	Прыжки: касаясь, шагом на правую, левую ногу, наскок с двух ног касаясь на правую, левую ногу. Повороты: пассе, носок прижат к колену, с правой, левой ноги. Арабеск: нога прямая назад, руки в сторону. Элементы тела: шпагат на полу, руки на передней ноге, поворот на 360°, перекат из мостика назад. Равновесия: боковая нога в сторону, захват рукой пятки, стоя на правой, левой ноге, захват ноги в кольцо, руки возле ушей, правой, левой ногой
Упражнения со скакалкой	Прыжки через скакалку вперед, назад, скрестно, галоп в сторону, восьмерки, манипуляции, бег через скакалку, вращение вперед, назад

Группа, этап подготовки: НП-2,3

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Программа 2 юношеского разряда. Упражнение без предмета и упражнение	Состав упражнения без предмета: элементы движения тела: прыжки, равновесия, повороты, танцевальные дорожки. Прыжки толчком одной: касаясь, касаясь в кольцо, шагом, касаясь прогнувшись.

<p>с обручем</p> <p>Мяч</p> <p>Булавы</p>	<p>Прыжки толчком двумя: касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, двумя в кольцо.</p> <p>Равновесия на полной стопе и на полупальце: пассе, с ногой вперед на 90°, арабеск, атитюд, кольцо с помощью, затяжка с прямой, равновесие в шпагат с ногой вперед и в сторону, равновесие с ногой в сторону с наклоном корпуса с помощью и без, низкое равновесие с помощью и без.</p> <p>Повороты: в пассе, с ногой вперед, арабеск, аттитюд, в кольцо с помощью, с ногой в сторону в шпагат.</p> <p>Танцевальные дорожки различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног.</p> <p>Состав упражнения с обручем имеет идентичное наличие элементов движений тела: равновесий, прыжков и поворотов. Работа предмета: каты, перекаты, вертушки на полу, вокруг кисти, головы, ног, вращения на различных частях тела: руках, ногах, голове, туловище, маленькие броски в горизонтальной плоскости, высокие броски: рукой, ногой, в горизонтальной, вертикальной плоскости, различные ловли обруча: ногой стоя, в ноги на полу со зрительным и без зрительного контроля</p>
<p>Скакалка</p>	<p>Разучивание перекатов по различным частям тела и по полу, обволакиваний, отбивов руками и различными частями тела от пола, отбивы от различных частей тела, броски мяча: одной и двумя руками, ловли мяча: в ноги на полу и на коленях, без зрительного контроля за головой и за спиной.</p> <p>Разучивание вращений одной и двумя булавами, перебрасывание одной и двух булав на пол и на целый круг, отталкивания, перекаты по руке и по туловищу, мельницы, броски одной булавы, ловля булавы в одну и две руки.</p> <p>Совершенствование простых и скрестных прыжков, вращений скакалки в различных плоскостях. Разучивание двойных прыжков, прыжков вдвое сложенную скакалку, отбивов, эшапе, бросков: за два и один конец, ногой раскрытой и вдвое сложенной скакалки, ловли за один и два конца</p>

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

развивать гибкость.

развивать координационные способности.

развивать скоростно-силовые способности.

совершенствовать индивидуальную соревновательную программу.

совершенствовать групповую соревновательную программу.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТГ-1

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
Специальная физическая подготовка	10	11	10	10	11	11	10	11	11	10	10	10	125
Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
Техническая подготовка	29	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	349
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	19

Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	44
Общее количество часов в год	50	54	53	51	53	55	52	53	53	50	50	50	624

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы УТГ-2

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
Специальная физическая подготовка	10	11	10	10	11	11	10	11	11	10	10	10	125
Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
Техническая подготовка	29	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	349
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	19
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	44
Общее количество часов в год	50	54	53	51	53	55	52	53	53	50	50	50	624

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТГ-3

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
Специальная физическая подготовка	10	11	10	10	11	11	10	11	11	10	10	10	125
Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
Техническая подготовка	29	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	349
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	19
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	44
Общее количество часов в год	50	54	53	51	53	55	52	53	53	50	50	50	624

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТГ-4

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	73
Специальная физическая подготовка	12	12	12	13	12	12	13	12	12	12	12	12	146
Спортивные соревнования	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	29
Техническая подготовка	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	408

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	50
Общее количество часов в год	60	61	61	61	63	60	62	61	61	60	59	59	59	728

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТГ-5

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	73
Специальная физическая подготовка	12	12	12	13	12	12	13	12	12	12	12	12	146
Спортивные соревнования	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	29
Техническая подготовка	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	408
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	50
Общее количество часов в год	60	61	61	61	63	60	62	61	61	60	59	59	728

Тематическое планирование на учебный год для групп УТГ-1

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	62	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	125	сентябрь-август
	Хореография, акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	25	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	349	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	19	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	44	сентябрь-август
ИТОГО:		624	

Тематическое планирование на учебный год для групп УТГ-2

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	62	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	125	сентябрь-август
	Хореография, акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	25	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	349	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	44	сентябрь-август
ИТОГО:		624	

Тематическое планирование на учебный год для групп УТГ-3

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	62	сентябрь-август
	Ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	125	сентябрь-август
	Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации		
	Акробатика		
	Хореография		
3.	Спортивные соревнования	25	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	349	сентябрь-август
	Равновесия, повороты, прыжки		
	Упражнения без предмета, с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)		
Групповые упражнения: 5 обручей, 5 мячей, 10 булав			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	44	сентябрь-август
ИТОГО:		624	

Тематическое планирование на учебный год для групп УТГ-4

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	73	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	146	сентябрь-август
	Хореография, акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	29	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	408	сентябрь-август

	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	50	сентябрь-август
	ИТОГО:	728	

Тематическое планирование на учебный год для групп УТГ-5

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	73	сентябрь-август
	ОРУ, бег, ходьба, прыжки		
	Формирование осанки		
	Эстафеты		
2.	Специальная физическая подготовка:	146	сентябрь-август
	Подвижность суставов		
	Координация, ловкость		
	Сила мышц спины, брюшного пресса, ног, рук		
	Выносливость		
3.	Спортивные соревнования	29	сентябрь-август
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные		
	Всероссийские		
4.	Техническая подготовка:	408	сентябрь-август
	Обруч: броски, вращения, каты, проходы		
	Булавы: вращения, мельницы, броски, ловли		
	Лента: спирали, змейки, эшапе, проходы, броски		
	Мяч: перекаты, отбивы, круги, восьмерки, броски		
	Скакалка: проходы, эшапе, броски, ловли, вращения		
	Акробатика		
Хореография			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	сентябрь-август
	Режим дня, гигиена, питание		
	Правила ТБ и ОТ, поведения		

	Терминология и судейство		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	50	сентябрь-август
ИТОГО:		728	

Краткое содержание программного материала на учебный год

Группа, этап подготовки: УТГ-1

Разделы, Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов, Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Индивидуальное упражнение без предмета	Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору. Поворот «кольцо», фуеде. Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи. Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись»
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем
Индивидуальное упражнение с мячом	Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами

Группа, этап подготовки: УТГ-2

Разделы, Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Индивидуальное упражнение без предмета	Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору. Поворот «кольцо», фуеде. Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи. Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись»
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем

Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами
Групповое упражнение с пятью мячами	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с мячом. Сотрудничества

Группа, этап подготовки: УТГ-3

Разделы. Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов. Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Беспредметная подготовка	Равновесная: аттитюд, захват в кольцо, кольцо силой, переднее низкое, боковое с наклоном туловища с помощью руки и без, высокое заднее равновесие в шпагат. Вращательная: повороты на пассае, в аттитюд, в арабеске, в кольцо с помощью руки, в переднем низком, с ногой вперед на 900, фуэте. Прыжковая: касаясь, касаясь в кольцо, кольцо двумя, шагом, шагом с наклоном, шагом в кольцо, жете ан турнан (шагом, касаясь в кольцо, шагом прогнувшись, шагом в кольцо). Акробатическая: перевороты вперед, назад со сменой ног и без, на одной руке, кувырки вперед, назад, переворот боком
Предметная подготовка	Скакалка: броски с ловлей за узлы, на шею, во время вращательного движения; эшаппе в разных плоскостях с двойным вращением конца скакалки, прыжки через скакалку, вращения. Выполнение рисков согласно правилам соревнований Обруч: перекаты по телу во время вращательных движений,

	<p>вертушки на разных частях тела, вращения, броски в разных плоскостях, ловли без контроля зрения, без помощи рук.</p> <p>Выполнение рисков согласно правилам соревнований. Мяч: перекаты по рукам, по спине, во время переворота, «колеса», отбивы рукой, ногой, туловищем, восьмерки, броски и ловли без помощи кистей рук, без зрительного контроля, вращение мяча на пальце, выполнение рисков согласно правилам соревнований.</p> <p>Булавы: мельницы, вращения, ассиметричные движения, мелкие броски с броском или ловлей без помощи кистей, во время вращательных, акробатических элементов, высокие броски одной, двух булав (без зрительного контроля, без помощи рук), выполнения рисков.</p> <p>Лента: вращения спираль, змейка во время вращательных акробатических элементов, за спиной, под ногами, эшаппе, бумеранг с возвратом ногами в перевороте, высокие броски и ловли после них с переворотами, вертолетами, ногами, без зрительного контроля</p>
Хореографическая подготовка	Классический экзерсис у станка, на середине; элементы народного танца, танцы народов мира; элементы современного танца
Композиционная подготовка	Составление новых элементов, соединений и соревновательных программ

Группа, этап подготовки: УТГ-4

Разделы. Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов. Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Индивидуальное упражнение без предмета	<p>Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору.</p> <p>Поворот «кольцо», фуэте.</p> <p>Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи.</p> <p>Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись»</p>
Индивидуальное упражнение с обручем	<p>Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски).</p> <p>Танцевальные дорожки.</p> <p>Динамически элементы с вращением («риски»).</p> <p>«Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета).</p> <p>Равновесия, повороты, прыжки с обручем</p>
Индивидуальное упражнение с мячом	<p>Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски).</p> <p>Танцевальные дорожки.</p> <p>Динамически элементы с вращением («риски»).</p> <p>«Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета).</p> <p>Равновесия, повороты, прыжки с мячом</p>

Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») - и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом. Сотрудничества

Группа, этап подготовки: УТГ-5

Разделы. Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов. Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Программа групповых упражнений. Программа КМС-МС Виды программ: упражнение с пятью обручами и двумя скакалками и тремя мячами.	Содержание программы: элементы движений тела: повороты, прыжки, равновесия, обмены с бросками и обмены без бросков, танцевальные дорожки, риски. Равновесия: с наклоном корпуса с помощью вперед и в сторону, в кольцо с помощью. Повороты: в кольцо с помощью, аттитюд. Прыжки: жите шагом, касаясь в кольцо с поворотом. Обмены с бросками: в различных плоскостях, без зрительного контроля, без помощи рук, на крутящихся элементах, вместе и поочередно. Ловли на разных уровнях, без помощи рук, без зрительного контроля в различные работы телом. Обмены без бросков: поочередно и вместе, на разных уровнях, с участием разного количества гимнасток, с поддержками и без, различного рода взаимодействия: при помощи предметов, гимнасток. Танцевальные дорожки с различной работой предметом: обручи: вертушки, перекаты, вращения, каты по полу, отбивы, маленькие броски; скакалки-мячи: эшапе, прыжки со входами, вращения, отбивы, перекаты мячи, отбивы, обволакивания, отталкивания
Скакалка	Совершенствование прыжков с одинарным и двойным вращением скакалки, вдвое сложенную, входом вперед и назад. Броски различными способами: открытой и вдвое сложенной скакалки, с узлом и без, без помощи рук и без зрительного контроля. Ловли на различных уровнях, в крутящиеся и другие движения тела, без зрительного контроля, без помощи рук, открытой и сложенной скакалки, за один и два конца.

Булавы	Совершенствование бросков: одной и двумя булавами в горизонтальной и вертикальной плоскости, без помощи рук и без зрительного контроля. Совершенствование различных способов ловли одной и двух булав
Элементы движения тела	Совершенствование элементов движений тела. Прыжки толчком одной: шагом, касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жите касаясь в кольцо, жите касаясь прогнувшись, жите шагом, жите шагом в кольцо. Прыжки толчком двух: касаясь в кольцо, разножки, касаясь прогнувшись. Равновесия: планше, кольцо с помощью, затяжка с прямой, с наклоном корпуса в сторону, вперед и назад с помощью и без. Повороты: в кольцо с помощью, аттитюд, арабеск, фуэте

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

Основными задачами реализации Программы являются:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

развивать гибкость.

развивать координационные способности.

развивать скоростно-силовые способности.

совершенствовать индивидуальную соревновательную программу.

совершенствовать групповую соревновательную программу.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ССМ-1

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	43
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Спортивные соревнования	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	8	8	105
Техническая подготовка	49	49	48	49	48	49	49	48	49	48	48	48	582
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	42
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	22
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	90
Общее количество часов в год	87	88	87	88	87	88	89	87	87	85	84	83	1040

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы ССМ-2, ССМ-3

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	52	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	43
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156

Спортивные соревнования	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	8	8	105
Техническая подготовка	49	49	48	49	48	49	49	48	49	48	48	48	582
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	42
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	22
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	90
Общее количество часов в год	87	88	87	88	87	88	89	87	87	85	84	83	1040

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ВСМ

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Специальная физическая подготовка	10	11	10	11	11	10	11	10	11	10	10	10	125
Спортивные соревнования	8	9	8	9	8	8	8	9	9	8	8	8	100
Техническая подготовка	70	70	70	70	70	70	70	70	69	69	69	69	836
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Инструкторская и судейская практика	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	8	9	8	9	8	8	8	9	9	8	8	8	100
Общее количество часов в год	103	108	104	106	104	103	104	105	105	102	102	102	1248

Тематическое планирование на учебный год для групп ССМ-1

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	43	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	156	сентябрь-август
	Хореография,		
	Акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
Прыжки			
3.	Спортивные соревнования	105	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	582	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	42	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Инструкторская и судейская практика	22	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	90	сентябрь-август
ИТОГО:		1040	

Тематическое планирование на учебный год для групп ССМ-2, ССМ-3

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	43	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	156	сентябрь-август
	Хореография		
	Акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
Прыжки			
3.	Спортивные соревнования	105	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	582	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Инструкторская и судейская практика	22	сентябрь-август

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	90	сентябрь-август
ИТОГО:		1040	

Тематическое планирование на учебный год для групп ВСМ

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения						
1.	Общая физическая подготовка: ОРУ, ходьба, бег, подвижные игры, упр. из	25	сентябрь-август						
2.	Специальная физическая подготовка: Хореография, акробатика Равновесия Вращения Прыжки	125	сентябрь-август						
	3.			Спортивные соревнования	100	сентябрь-август			
	4.			Техническая подготовка: Скакалка, обруч Мяч, булавы Лента	836	сентябрь-август			
				5.			Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Режим дня, техника безопасности, гигиена История спорта. Современные тенденции.	37	сентябрь-август
							6.		
7.		Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	100				сентябрь-август		
ИТОГО:		1248							

Краткое содержание программного материала на учебный год

Группа, этап подготовки: ССМ-1

Разделы. Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов. Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»).

	<p>«Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом</p>
Индивидуальное упражнение с булавами	<p>Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами</p>
Индивидуальное упражнение с лентой	<p>Техника предмета (спиральки, змейки, восьмерки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с лентой</p>
Групповое упражнение с пятью скакалками	<p>Техника предмета (вращения, «эшапе», прыжки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками)</p>
Индивидуальное упражнение с обручем	<p>Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем</p>
Индивидуальное упражнение с мячом	<p>Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом</p>
Индивидуальное упражнение с булавами	<p>Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами</p>
Индивидуальное упражнение с лентой	<p>Техника предмета (спиральки, змейки, восьмерки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с лентой</p>

Групповое упражнение с пятью скакалками	Техника предмета (вращения, «эшапе», прыжки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками)
Групповое упражнение с булавами	Переброски. Равновесия, повороты, прыжки со скакалкой. Техника предмета (мельницы, круги, ассиметричные вращения, отталкивания, перекаты, броски, жонглирование). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки булавами

Группа, этап подготовки: ССМ-2, ССМ-3

Разделы. Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов. Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета)
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (спиральки, змейки, восьмерки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с лентой
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки.

	Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами
Групповое упражнение с тремя мячами и двумя скакалками	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски, «эшапе»). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») Равновесия, повороты, прыжки с мячом. Сотрудничества, переброски

Группа, этап подготовки: ВСМ

Разделы. Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов. Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (спиральки, змейки, восьмерки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с лентой
Групповое упражнение с двумя скакалками и тремя мячами	Техника предмета (вращения, «эшапе», прыжки, броски, перекаты, обволакивание, отбивы). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски.

	Равновесия, повороты, прыжки со скакалкой и мячом
Групповое упражнение с обручами	Техника предмета (вращения, круги, перекаты, вертушки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами

4. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
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 физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом

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

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

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные

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

				применения восстановительных средств
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные

				направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к кадрам:

1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

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.

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения.

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 с «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).

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие хореографического зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;
 обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Приложение № 10к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта
 «Художественная гимнастика»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	18
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	18
3.	Видеокамера	комплект	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
11.	Кольца гимнастические	штук	18
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр (на тренера)	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	18
22.	Палка гимнастическая	штук	18
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	18
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1

26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	18
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	18
32.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (мес.)	Количество	Срок эксплуатации (мес.)	Количество	Срок эксплуатации (мес.)	Количество	Срок эксплуатации (мес.)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Булава гимнастическая (мужская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
5.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12

6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
9.	Палка (трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12.	Утяжелители (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

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 (мес.)	Количество	Срок эксплуатации (мес.)	Количество	Срок эксплуатации (мес.)	Количество	Срок эксплуатации (мес.)
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

Перечень информационного обеспечения; Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» – Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 984
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 № 1350.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

11. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис.Канд. Пед. Наук. - СПб., 2003. - 20 с.
12. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
13. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
14. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.: ил.
15. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с
16. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.
17. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
19. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с. 95
20. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
21. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
22. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003. - 381 с.

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

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