

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Спортивная школа «Комсомолец»

«Рассмотрена и одобрена»
на заседании педагогического совета
протокол №4 от 19 марта 2026 г.

«Утверждаю»
Директор _____ /Е.Ю. Сенаторова/
Приказ №57 от 25 марта 2026 г.



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

Набережные Челны
2026 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон 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»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 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» (далее – Приказ №1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по художественной гимнастике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 декабря 2025г. №1142 (далее – ФССП). Разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. №1350.

2. 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, достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта художественная гимнастика и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

С учетом приложения № 1 к ФССП

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) * девочки	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	12-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года).

4. Объем Программы.

С учетом приложения № 2 к ФССП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	
Количество учебных часов в неделю	6	9	12	14	16	18	18	24	28
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	936	1248	1456

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

5.1 учебно-тренировочные занятия: теоретические и практические занятия, групповые, индивидуальные, в том числе с использованием дистанционных технологий;

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

С учетом приложения № 3 к ФССП

№ 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	-	14	14	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Республики Татарстан				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспанскризации и	До 3 суток 1 раз в год с учетом углубленного медицинского обследования	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	

– спортивные соревнования.

Все официальные соревнования и другие спортивные мероприятия проводятся согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Республики Татарстан, календарным планом спортивных мероприятий муниципального района и календарным планом спортивных мероприятий СШ.

С учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап ССМ
	Этап НП		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Контрольные	1	1	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	2
Основные	1	1	2	2	2	2	2	3

6. Годовой учебно-тренировочный план

С учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 г.	2 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	1 г.	2 г.
		Недельная нагрузка в часах								
		6	9	12	14	16	18	18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	3	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
15	12	10	8	6	6	6	2	2		
1.	Общая физическая подготовка	109	163	56	54	50	57	57	25	29
2.	Специальная физическая подготовка	64	92	112	138	168	188	188	138	174
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	14	31	36	41	46	46	100	116
4.	Техническая подготовка	109	163	374	436	499	561	561	862	992
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	18	14	21	24	28	28	24	29
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	12	14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	18	37	43	50	56	56	87	102
Общее количество часов в год		312	468	624	728	832	936	936	1248	1456

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «спортивная гимнастика» и терминологии; 2. приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; 3. приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; 4. формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 5. выполнение необходимых требований для получения званий судьи по спорту. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; 2. составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 3. формирование навыков наставничества; 4. формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 5. формирование склонности к педагогической работе; 6. выполнение необходимых требований для получения знаний инструктора. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); 2. подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 3. проведение беседы о вреде курения и наркомании «Молодежь против наркотиков»; 4. оформление информационных стендов; 5. конкурсы рисунков на заданную тематику. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, 	В течение года

		отдыха); 2. восстановительные мероприятия после тренировки; 3. формирование навыков правильного питания; 4. профилактика переутомления и травм; 5. способы закаливания и укрепления иммунитета.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	1. Беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; 2. воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину; 3. формирование уважительного отношения к государственным символам (герб, флаг, гимн); 4. культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: 1. физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; 2. 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	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: 1. формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; 2. развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания взаимоуважения; 3. расширение общего кругозора юных спортсменов; 4. конкурсы рисунков на заданную тематику.	В течение года
5.	Трудовая и иная деятельность		
5.1.	Практическая подготовка	1. проведение субботников по благоустройству зала; 2. организация новогодней елки для спортсменов. 3. проведение спортивного мероприятия, посвященное дню защиты детей;	В течение года

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Определение и содержание понятия «допинг»	Тренер-преподаватель	Январь
		Исторический обзор проблемы допинга		Март

		Последствия применения допинга для здоровья		Июнь
	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Заместитель директора, инструктор-методист, тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн курсом rusada.triagonal.net		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающиеся	1 раз в год
	Контроль за прохождением тренерами-преподавателями онлайн-обучения на сайте РАА «РУСАДА»	https://rusada.ru	Заместитель директора, инструктор методист	1 раз в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
		Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры		
	Инструктаж	Ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами по виду спорта	Тренер-преподаватель	Сентябрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие	Допинг и спортивная медицина	Тренер-преподаватель	Январь
		Допинг и зависимое поведение		Февраль
		Организация антидопинговой работы		Март
		Процедура допинг-контроля		Апрель
		Знакомство с международными стандартами и правилами	Инструктор - методист	1 раз в год
		Мотивация нарушений антидопинговых правил	Тренер-преподаватель	Май
		Запрещенные субстанции и методы		Сентябрь
		Психологические и имиджевые последствия допинга		Октябрь
		Организация антидопинговой работы		Ноябрь
		Викторина	«Ценности спорта»	Тренер-преподаватель,

			инструктор-методист	
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающиеся	1 раз в год
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Медицинский работник, тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Заместитель директора, инструктор-методист, тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн курсом rusada.triagonal.net		
		Как пользоваться сервисом по проверке РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
	Инструктаж	Ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами по виду спорта	Тренер-преподаватель	Сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	Процедура допинг-контроля	Тренер-преподаватель	Январь
		Наказание за нарушение антидопинговых правил		Апрель
		Профилактика допинга		Август
		Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности		Октябрь
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающиеся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
		«Процедура допинг – контроля»		
		«Подача запроса на терапевтическое исследование (ТИ)»		
		«Система АДАМС»		
	Инструктаж	Ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами по виду спорта	Тренер-преподаватель	Сентябрь

9. Планы инструкторской и судейской практики.

№	Задачи	Содержание практических заданий	Сроки проведения	Ответственный за проведение мероприятия
Учебно-тренировочный этап				
1.	<p>1.1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с обучающимися.</p> <p>1.2. Выполнение необходимых требований для получения навыков инструктора.</p> <p>1.3. Ознакомление с правилами по виду спорта.</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Обучение основным техническим элементам</p> <p>3. Составление комплексов упражнений для подготовительной части</p> <p>4. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>5. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p> <p>6. Изучение правил соревнований.</p> <p>7. Прохождения семинаров для обучающихся по судейству соревнований.</p> <p>8. Судейская практика в качестве стажера.</p>	В течении года	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
2.	<p>2.1. Закрепление технических навыков обучения элементов в спортивной гимнастике.</p> <p>2.2. Освоение методики проведения спортивных мероприятий в организации</p> <p>2.3. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.</p>	<p>1. Составление плана-конспекта занятия.</p> <p>2. Уметь находить и исправлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>3. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы.</p> <p>4. Умение вести судейскую документацию.</p> <p>5. Участие в судействе «контрольных тренировок» совместно с тренером.</p> <p>4. Судейство соревнований в качестве помощника судьи на виде.</p> <p>5. Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской коллегии.</p>	В течении года	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист

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

10.1. Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп начальной подготовки)
- углубленное медицинское обследование (1 раза в год для групп тренировочного этапа, 2 раза в год для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающими рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера.

10.2. Восстановительные мероприятия – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Восстановительные мероприятия применяются на этапах учебно-тренировочном, спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно - гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств,

специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, активный отдых, комфортные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных

восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ между первой и второй тренировками объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (тесты контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП).

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

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девушки
1	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены;
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;
3	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия	балл	«5» - сохранение равновесия в полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

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 для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девушки
1	Упражнение «Мост» из положения лежа (6 лет)	балл	«5» - кисти рук в упоре у пяток; «4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2	Упражнение «Мост» из положения стоя (7 лет)	балл	«5» - «мост» с захватом за голени; «4» - кисти рук в упоре у пяток; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
3	Упражнение «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате выпрямлены, ноги вместе; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь.
4	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см. «2» - расстояние от пола до бедра более 10 см.

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.
6	Сохранение равновесия с открытыми глазами Выполнить на правой и левой ноге. И.П. удержание ноги в сторону с помощью руки	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 10 с; «4» - сохранение равновесия 7 с; «3» - сохранение равновесия 4с. «2» - сохранение равновесия 2 с;
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, спина сутулая.
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 стороны; «4» - угол между ногами и туловищем 90*, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем 90*, спина сутулая, 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*, спина сутулая, ноги незначительно согнуты, стопы оттянуты.
9	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой 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, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет не натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой, 3 и более отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой с отклонениями от заданной плоскости, скакалка не натянута
10	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Выполнение 3, 2 юношеского спортивного разряда согласно нормам ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

№	Упражнение	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		оценки	Девушки
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
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см с поворотом бедер внутрь
3	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.
4	И.П. – лежа на спине, ноги вперед, поднять туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.	балл	Оценивается 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
5	И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
6	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
7	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;
8	Из стойки на полной стопе. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с	балл	«5» - в течение 4 с; «4» - в течение 3 с; «3» - в течение 2 с; «2» - в течение 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.

	другой ноги.		
9	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.		«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.
10	Стойка 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 опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
11г	Стойка на полупальцах. 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
12	Техническое мастерство		Для девочек выполнение 1 юношеского спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап второго года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девушки
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 32 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
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны с возвышенности 5 см; «4» - сед, ноги в стороны; «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см;
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.

4	И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали «5» - 10 раз; «4» - 9 раз; «3» - 8 раз; «2» - 7 раз; «1» - 6 раз
5	И.П. – 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 дальше вертикали; «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 не значительно разведены
6	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-11 см
7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» - 17 раз; «4» - 16 раз; «3» - 15 раз с дополнительными 2-3 прыжками с одним вращением; «2» - 14 раз с дополнительными 4-5 прыжками с одним вращением; «1» - 13 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением;
8	Из стойки на полной стопе. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги.	балл	«5» - в течение 5 с; «4» - в течение 4 с; «3» - в течение 3 с; «2» - в течение 2 с; «1» - в течение 1 с;
9	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.		«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
10	Стойка на полупальцах. 5 перекаат мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекаате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекаат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекаат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону перекаата; «2» - завершение перекаата на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение перекаата на груди.
11	Стойка на полупальцах. 5 перекаат обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекаате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекаат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекаат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону перекаата; «2» - завершение перекаата на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;

			«1» - завершение переката на груди.
12	Техническое мастерство		Для девочек выполнение 3 спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап третьего года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девушки
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 33 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
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны с возвышенности 6 см; «4» - сед, ноги в стороны; «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 9 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 9 – 12 см;
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.
4	И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали «5» - 12 раз; «4» - 11 раз; «3» - 9 раз; «2» - 8 раз; «1» - 7 раз
5	И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 13 наклонов	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «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 разведены
6	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-11 см

7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» - 18 раз; «4» - 17 раз; «3» - 16 раз с дополнительными 2-3 прыжками с одним вращением; «2» - 15 раз с дополнительными 4-5 прыжками с одним вращением; «1» - 14 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
8	Из стойки на полной стопе. 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» - в течение 7 с; «4» - в течение 6 с; «3» - в течение 5 с; «2» - в течение 4 с; «1» - в течение 3 с.
9	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.		«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.
10	Стойка на полупальцах. 8 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
11	Стойка на полупальцах. 8 перекал обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
12	Техническое мастерство		Для девочек выполнение 2 спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девушки
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 35 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

2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны с возвышенности 7 см; «4» - сед, ноги в стороны; «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 8 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 9 – 10 см;
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.
4	И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали «5» - 13 раз; «4» - 12 раз; «3» - 11 раз; «2» - 10 раз; «1» - 9 раз
5	И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 15 наклонов	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «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 разведены
6	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-3 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 4-8 см
7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» - 19 раз; «4» - 18 раз; «3» - 17 раз с дополнительными 2-3 прыжками с одним вращением; «2» - 16 раз с дополнительными 4-5 прыжками с одним вращением; «1» - 15 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
8	Из стойки на полной стопе. 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» - в течение 8 с; «4» - в течение 7 с; «3» - в течение 6 с; «2» - в течение 5 с; «1» - в течение 4 с;
9	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.		«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.

10	Стойка на полупальцах. 8 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
11	Стойка на полупальцах. 8 перекал обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекал с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекал с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
12	Техническое мастерство		Для девочек выполнение 2 спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап пятого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девушки
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 38 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
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны с возвышенности 7 см; «4» - сед, ноги в стороны; «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 8 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 9 – 10 см;
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.
4	И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Поднять туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали «5» - 13 раз; «4» - 12 раз; «3» - 11 раз; «2» - 10 раз; «1» - 9 раз

5	И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 15 наклонов	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «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 разведены
6	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-3 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 4-8 см
7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед з а 10 с	балл	«5» - 19 раз; «4» - 18 раз; «3» - 17 раз с дополнительными 2-3 прыжками с одним вращением; «2» - 16 раз с дополнительными 4-5 прыжками с одним вращением; «1» - 15 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
8	Из стойки на полной стопе. 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» - в течение 8 с; «4» - в течение 7 с; «3» - в течение 6 с; «2» - в течение 5 с; «1» - в течение 4 с;
9	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.		«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.
10	Стойка на полупальцах. 8 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
11	Стойка на полупальцах. 8 перекал обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
12	Техническое мастерство		Для девочек выполнение 1 спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень

спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девушки
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
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;
3.	Наклон 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, с неполным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, с неполным разгибанием туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;
4.	И.П. – «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с.	балл	Оценивается 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
5.	И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 8 наклонов назад за 10 с	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «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 разведены
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» - 36-37 раз; «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза

7.	Из стойки на полупальцах. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» - сохранение равновесия 5с и более; «4» - сохранение равновесия 4с; «3» - сохранение равновесия 3с; «2» - сохранение равновесия 2с; «1» - сохранение равновесия 1с ;
8.	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-3 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 4-8 см
9.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая в сторону, вверх, руки в сторону. Удержание 5с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180*, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180*, линия плеч незначительно отклонена от горизонтально; «3» - амплитуда 175-160*, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда 160-145*, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145*
10.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед, вверх, руки в стороны. Удержание 5с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда 180* и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180*, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160-145*; «2» - амплитуда 135* на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135*, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
11.	Переворот вперед с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1. Шпагат в стойке на руках; 2. Прямая нога на полной стопе, в наклоне назад удерживать шпагат; 3. 3 прямая нога на полной стопе, удерживать шпагат, корпус поднять к ноге.	балл	«5» - демонстрация шпагата в 3х фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения и заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135*.
12.	Переворот вперед с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1. Шпагат в стойке на руках; 2. Прямая нога на полной стопе, в наклоне назад удерживать шпагат; 3. 3 прямая нога на полной стопе, удерживать шпагат, корпус поднять в	балл	«5» - фиксация шпагатов в 3х фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения и заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 90*.

	вертикальное положение к ноге выше 90С*		
13.	В стойке на полупальцах. 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине.
14.	И.П. – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой и левой. 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 незначительными отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.
15.	Техническое мастерство		Для девочек выполнение КМС согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»

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

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «художественная гимнастика» на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- усвоения эле содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительно образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки 1 года.

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°, перекал 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.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки 2 года.

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Упражнение без предмета и упражнение с обручем. Мяч	Состав упражнения без предмета: элементы движения тела: прыжки, равновесия, повороты, танцевальные дорожки. Прыжки толчком одной: касаясь, касаясь в кольцо, шагом, касаясь прогнувшись. Прыжки толчком двумя: касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, двумя в кольцо. 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. Повороты: в пассе, с ногой вперед, арабеск, атитюд, в кольцо с помощью, с ногой в сторону в шпагат. Танцевальные дорожки различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног.
Булавы	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.

Скакалка	<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 булав, ловля булав 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>
----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа 1 года.

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», фуете.</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	<p>Техника предмета (малые круги, мельницы, малые 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 булавами.</p>

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа 2 года.

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», фуэте. 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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа 3 года.

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 пассе, 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

	<p>Обруч: перекаты по телу во время вращательных движений, вертушки на разных частях тела, вращения, броски в разных плоскостях, ловли без контроля зрения, без помощи рук.</p> <p>Выполнение рисков согласно правилам соревнований.</p> <p>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, вращения 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.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа 4 года.

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	<p>Техника предмета (малые круги, мельницы, малые 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 булавами.</p>
Индивидуальное упражнение с лентой	<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>- и предмета).</p> <p>Равновесия, повороты, прыжки с мячом.</p>

Сотрудничества.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа 5 года.

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: этапе, 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 для этапа совершенствования спортивного мастерства.

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

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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,	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

16.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже всероссийского уровня.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Приложение № 10 К ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (12х2м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	3
7.	Канат для лазанья	штук	1
8.	Ковер гимнастический (14х14 с рабочей внутренней поверхностью 13х13м)	штук	1
9.	Помост гимнастический под ковер для худ.гимнастики (для женского пола)	штук	1
10.	Набор для скрепления дорожек ковра	комплект	3
11.	Лента разметки для ковра для худ.гимнастики (14х14 м с рабочей зоной 13х13 м)	комплект	3
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2

14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Комплект музыкального оборудования	штук	1 на тренера
17.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от1 до5 кг)	комплект	1
19.	Насос универсальный	штук	1
20.	Обруч гимнастический	штук	12
21.	Палочка для ленты	штук	12
22.	Пианино	штук	1
23.	Подушки балансировочная	штук	10
24.	Пылесос бытовой	штук	1
25.	Рулетка металлическая 20м	штук	1
26.	Секундомер	штук	2
27.	Скакалка гимнастическая	штук	12
28.	Скамья гимнастическая	штук	5
29.	Станок хореографический	комплект	1
30.	Стенка гимнастическая	штук	12

Спортивная инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12
2.	Катушка для лент	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
3.	Ленты двойная сшивная (утяжеленная лента)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Ленты двойная сшивная (утяжеленная лента)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
5.	Ленты для худ.гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
6.	Мяч для худ.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 для ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	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 (200-500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для булавы (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
14.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
16.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
17.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12
18.	Чехол для палки ленты	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19.	Чехол для скакалки	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение № 11 К ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Купальник (для женского пола)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	-	-	-	-
5.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	12	1	24	1	24	1
7.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико (шорты спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

20. Кадровые условия реализации Программы:

20.1. 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 на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

20.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н.

20.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

21. Информационно-методические условия реализации Программы:

– Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ №1142 от 12.12.2025г.

– Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов по виду спорта художественная гимнастика. Приказ Минспорта России от 13 ноября 2017г №988, с изменениями от 06.11.2025 года № 922.

– Приказ Минспорта России «Об утверждении положения о единой всероссийской спортивной классификации» №173 от 03.03.2025 года.

– Правила по виду спорта Художественная гимнастика. Приказ Минспорта России от 21.12.2018 за № 1068, с изменениями от 22.12.2020 г. № 956

– Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 28 апреля 2023 года);

– Закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте» (с изменениями от 29 апреля 2022 года);

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


– Официальный интернет-сайт Министерства спорта Республики Татарстан [Электронный ресурс] (<https://minsport.tatarstan.ru/>)

– Официальный интернет-сайт Общероссийская общественная организация спортивной гимнастики, прыжков на батуте, художественной гимнастики,

спортивной акробатики, спортивной аэробики «Федерация гимнастики России» [Электронный ресурс] (<https://sportgymrus.ru/>).

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

Лист согласования к документу № 399 от 26.03.2026
Инициатор согласования: Сенаторова Е.Ю. Директор
Согласование инициировано: 26.03.2026 10:52

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Сенаторова Е.Ю.		 Подписано 26.03.2026 - 10:52	-