УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____ Д.П. Точилкин
«25» января 2023г.
Пр. от «25» 01 2023 г. № 7

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «20» 01 2023г.

Саратов 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	**3**
1.2.	Характеристика Вида Спорта	3
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	**5**
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки.	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	18
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	20
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	20
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	21
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	22
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (спортивной дисциплине)**	**30**
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тренировочного плана.	30
4.2.	Учебно-тематический план по этапа, годам спортивной подготовки	33
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	**51**
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	**53**
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	53
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	58
VII.	**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**	**59**
7.1.	Перечень информационно-методического обеспечения	59
7.2.	Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов	59

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « художественная гимнастика » (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года № 984, зарегистрированного министерством юстиции Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 71709 (далее – ФССП).

Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса по виду спорта – художественная гимнастика на различных этапах многолетней подготовки в ГБУ ДО СО «СШОР «НГ» (далее – Учреждение).

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, создание условий для достижения обучающимися максимально возможного уровня технической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой художественной гимнастики и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачами Программы являются:

- организация единой системы подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона, РФ своих возрастных категорий);
- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и региональных спортивных соревнованиях;
- оказание методической помощи тренерам-преподавателям и специалистам в планировании и организации учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике в условиях многолетней подготовки.

1. 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Гимнастика – это система специальных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, физического развития, совершенствования двигательных способностей человека, в первую очередь – силы, гибкости и координации. Гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).

Основу гимнастики составляют строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и специальные физические упражнения. Под влиянием гимнастических упражнений улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат. Отечественные ученые считают гимнастику важным фактором повышения работоспособности, лучшим средством отдыха. Гимнастика позволяет подобрать упражнения, избирательно влияющие на развитие любых групп мышц, суставов, органов и их систем. Занятия гимнастикой содействуют образованию навыков различной сложности и тем самым предъявляют высокие требования к нервной системе и функциям анализаторов. Для гимнастики характерна точная, дозированная нагрузка, определяемая характером упражнений, темпом их выполнения, анализом и числом движений, особенностями исходных положений. Гимнастические упражнения могут быть:

динамичными (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих); б) статическими (они связаны с неподвижным сохранением какого-либо положения тела и его позы); носить анаэробный и аэробный характер (т.е. упражнения, выполняемые при минимальном или максимальном потреблении кислорода).

Художественная гимнастика как вид спорта формировалась в течение многих лет. Значительный вклад в научное обоснование физического воспитания внес французский физиолог и педагог Жорж Демени. Он доказал целесообразность и применение динамических упражнений, упражнений на растягивание и расслабление мышц, танцевальных шагов, упражнений с предметами (булавами, палками, венками и др.), способствующих приобретению гибкости, ловкости, хорошей осанки, умению двигаться плавно и грациозно.

Большая заслуга в разработке теории выразительного двигательного навыка принадлежит другому французскому педагогу- Франсуа Дельсарту. Изучая драматическое искусство, он пришел к выводу, что каждое переживание человека сопровождается определенными движениями тела, а следовательно, путем воспроизведения движений можно создать у зрителя впечатление переживаний.

Историю советской гимнастики как полноценного вида спорта можно условно поделить на два периода. Первый период (1947-1963), где соревнование проводилось в виде смотра-конкурса. Программа для мастеров спорта, введенная в 1954, способствовала развитию художественной гимнастики и росту спортивно-технических движений. С 1963 начинается второй период развития художественной гимнастики. С этого года советские гимнастки регулярно принимали участие в международных соревнованиях. В ноябре 1963 была создана Федерация художественной гимнастики СССР. В 1984 году художественная гимнастика как вид спорта включен в программу Олимпийских игр.

Соревнования по художественной гимнастике проводятся по следующим дисциплинам: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, многоборье — командные соревнования, многоборье, групповое упражнение — многоборье, групповое упражнение — один предмет, два предмета.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами. Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц. В художественной гимнастике широко используется художественное движение — система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой.

Художественная гимнастика относится к сложно-координационным видам спорта.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы и периоды:
1) этап начальной подготовки – 3 года;
периоды:
- первый год подготовки;
- свыше 1 года подготовки (2-3 год подготовки);
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
периоды:
- начальной спортивной специализации (1 – 3 года) подготовки;
- углубленной спортивной специализации (4-5 года подготовки);
3) этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения, при условии демонстрации стабильно высоких спортивных результатов.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)*
		Девочки	Мальчики	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа				
Этап начальной подготовки	3	6	6	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	2-4
Для спортивной дисциплины групповые упражнения				
Этап начальной подготовки	3	6	6	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	13	6-12

*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп спортивной подготовки определена в соответствии с приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	годы подготовки									
	1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**до года**	**св. года**
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	12	14	14	20	20
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	624	728	728	1040	1040

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3 Программы).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)*		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–		До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–		До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток

*Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия в условиях учебно-тренировочного сбора определяется количеством полных календарных суток без учета времени проезда к месту проведения учебно-тренировочного мероприятия и обратно.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях планируется с учетом требований, приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях, правилах вида спорта художественная гимнастика, а также требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (Таблица № 4).

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам спорта «художественная гимнастика»;
- выполнение требований к результатам реализации программы на соответствующем этапе учебно-тренировочного процесса;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

При направлении на соревнования несовершеннолетних обучающихся, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс либо специально направленный Учреждением сопровождающий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса, является годовой учебно-тренировочный план распределения нагрузки в зависимости от этапа и года спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели (включая четыре недели периода самостоятельной подготовки и (или) летнего оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При планировании годовой нагрузки для каждого этапа спортивной подготовки учитываются следующие факторы:

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

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

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

На основании годового плана учебно-тренировочной работы утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для женщин				
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совер-шенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12	12	6	6	6
1.	Общая физическая подготовка	90	88	60	30	20
2.	Специальная физическая подготовка	56	104	156	182	234
3.	Спортивные соревнования	5	8	27	71	113
4.	Техническая подготовка	150	200	345	400	470
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	8	12	21	11
6.	Инструкторская практика	-	-	12	12	20
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	5	8	12	12	47
Общее количество часов в год		312	416	624	728	936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов

нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свое обучение и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обчающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в Учреждении осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 7 Программы.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Формирование здорового образа жизни**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы** обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание** обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать

образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
тап начальной подготовки	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	2) Веселые статы «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА1;	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с
	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	

	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1) Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»;	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров-преподавателей и спортсменов с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров-преподавателей В обязательном порядке доводить до тренеров-преподавателей и спортсменов актуальную информацию о изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	2) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	

[1]Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или отее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся, проходящие подготовку на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений; уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных этапов занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных внутри-школьных соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

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

Обязательным условием для зачисления в Учреждение и обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту), установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта спортом.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» спортсмены, обучающиеся по дополнительной образовательной программе

спортивной подготовки, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Обучающимся, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На этапах начальной подготовки при установлении I или II группы здоровья при прохождении этапов спортивной подготовки, программа которых включает повышенные спортивные нагрузки, (в том числе по допуску до участия в соревнованиях спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине.

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) обучающиеся в обязательном порядке проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска обучающийся обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;

- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:
- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучать правила безопасности при занятиях спортивной акробатикой и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах художественной гимнастики
изучить антидопинговые правила
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации начиная с четвертого года;
получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами Учреждения. Промежуточное тестирование проводится с апреля по май. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах Учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки (Таблица № 9-11).

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек первого года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» - кисти рук в упоре у пяток; «4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени; «4» - кисти рук в упоре у пяток; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см.

2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 - 4,5 - высокий;
4.4- 4,0 - выше среднего;
3.9- 3,5 - средний;
3.4- 3,0 - ниже среднего;
2.9- 0,0- низкий уровень.

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1»-5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного

			не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» -16 раз; «4»-15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3 » - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения,

			ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4.4- 4,0 - выше среднего;

3.9- 3,5 - средний;

3.4- 3,0 - ниже среднего;

2.9- 0,0- низкий уровень.

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;

			«1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» -14 раз; «4» - 13 раз; «3» -12 раз; «2» - 11 раз; «1» -10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» - сохранение равновесия 5 с и более; «4» - сохранение равновесия 4 с; «3» - сохранение равновесия 3 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда! 60-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в	балл	«5» - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» -

	стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.		амплитуда 160-145 градусов; «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0 - 4,5 - высокий;
4.4- 4,0 - выше среднего;
3.9- 3,5 - средний;
3.4- 3,0 - ниже среднего;
2.9- 0,0- низкий уровень.

Требования к уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 12 Программы.

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица №12

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Этап начальной подготовки (1-3 годы подготовки)	Без предъявления требований к спортивным разрядам
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	– «третий спортивный разряд», – «второй спортивный разряд», – «первый спортивный разряд»
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	– «кандидат в мастера спорта»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

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

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Теоретическая подготовка;
- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Контрольные упражнения и соревнования;
- Углубленное медицинское обследование;

В Таблицах №№ 13 - 17 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 1 года обучения

Таблица № 13

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	7	7	8	8	7	7	7	7	8	8	8	8	**90**
2.	Специальная физическая подготовка	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	**56**
3.	Спортивные соревнования			1	1					1	2			**5**
4.	Техническая подготовка	13	13	12	13	12	13	13	12	12	12	13	12	**150**
5.1.	Тактическая подготовка	1							1					**2**
5.2.	Психологическая подготовка		1				1							**2**
5.3.	Теоретическая подготовка			1							1			**2**
6.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры					2							3	**5**
Кол-во часов в месяц:		**26**	**25**	**27**	**26**	**26**	**25**	**25**	**25**	**26**	**27**	**26**	**28**	**312**

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 2 года обучения

Таблица № 14

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	7	7	8	8	7	7	7	7	8	7	8	7	**88**
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	**104**
3.	Участие в соревнованиях, контрольные мероприятия			2		2					2		2	**8**
5.1.	Техническая подготовка	16	16	17	17	17	16	17	16	17	17	17	17	**200**
5.2.	Теоретическая	1			1				1					**3**
5.3.	Психологическая					1				1				**2**
6.	Тактическая подготовка			1			1					1		**3**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры				4				4					**8**
Кол-во часов в месяц:		**32**	**31**	**37**	**39**	**36**	**33**	**32**	**36**	**35**	**35**	**35**	**35**	**416**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 года обучения

Таблица №15

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	**156**
3.	Участие в соревнованиях, контрольные мероприятия			7	7						7		6	**27**
4.	Техническая подготовка	28	29	29	29	29	29	28	28	29	29	29	29	**345**
5.1.	Теоретическая подготовка	1			1			1			1			**4**
5.2.	Тактическая подготовка		1			1			1			1		**4**
5.3.	Психологическая			1			1			1			1	**4**
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**

7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры					4				4			4	**12**
Кол-во часов в месяц:		**48**	**49**	**56**	**56**	**53**	**49**	**48**	**48**	**53**	**56**	**49**	**59**	**624**

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-5 года обучения

Таблица № 16

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	**30**
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	15	16	15	15	15	15	15	15	16	15	**182**
3.	Участие в соревнованиях, контрольные мероприятия		10	10	10	10					10	10	11	**71**
4.	Техническая подготовка	33	33	33	34	33	34	34	33	34	33	33	33	**400**
5.1.	Теоретическая	2					2						3	**7**
5.2.	Тактическая		2					3				2		**7**
5.3.	Психологическая			2					2		3			**7**
6.	Инструкторская и судейская практика		2		2	2		2		2		2		**12**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры	2		2			2		2	2			2	**12**
Кол-во часов в месяц:		**54**	**64**	**65**	**65**	**62**	**55**	**56**	**54**	**56**	**64**	**66**	**67**	**728**

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Таблица №17

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	**20**
2.	Специальная физическая подготовка	19	19	20	20	20	19	20	19	19	20	20	19	**234**
3.	Участие в соревнованиях, контрольные мероприятия		15	14	14	14				14	14	14	14	**113**

4.	Техническая подготовка	39	39	39	40	39	39	39	40	39	39	39	39	**470**
5.1.	Теоретическая	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	**11**
5.2.	Психологическая		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**10**
5.3.	Тактическая		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**11**
6.	Инструкторская и судейская практика			5			5		5			5		**20**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры	11				12				12			12	**47**
Кол-во часов в месяц:		**71**	**77**	**83**	**79**	**89**	**68**	**63**	**68**	**89**	**78**	**83**	**88**	**936**

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Методические рекомендации по освоению учебно-тематического материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Выбор состава учебно-тренировочных средств и методов физической подготовки гимнаста определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства гимнаста в процессе многолетней подготовки.

Основу спортивной подготовки составляют общефизическая, специальная физическая, техническая, теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.

Для формирования двигательных навыков, т. е. для технической подготовки, гимнастам необходимо развивать различные функциональные возможности своего организма: увеличивать силу соответствующих мышечных групп, их эластичность, развивать координационные способности, увеличивать выносливость к динамическим или статическим усилиям, повышать работоспособность сердечно сосудистой, дыхательной и других систем. Установлено, что в процессе разучивания упражнений, т. е. при формировании двигательного навыка, все эти задачи решаются не в достаточной степени. Если гимнаст пытается освоить технику упражнения, не подготовив предварительно соответствующие системы организма, то это ведет к серьезным техническим ошибкам.
Физическая подготовка складывается из двух частей: общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка служит основой для специальной физической подготовки, которая, в свою очередь, позволяет в должной мере решать задачи технической подготовки. Средства общей физической подготовки призваны развивать силовые качества, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость в целом. В то же время они должны быть сходны с гимнастическими упражнениями по характеру нервно-мышечной работы. Что касается упражнений специальной подготовки, то они, как правило, сходны с гимнастическими элементами по структуре движений и по технике их исполнения.

Средства **специальной физической подготовки:** для развития силовых качеств - упражнения на гимнастической стенке, на стойках, с отягощениями; для развития гибкости - упражнения общеразвивающего характера на гимнастической стенке и скамейке; для развития выносливости - прыжки со скакалкой, учебные комбинации, вольные упражнения (без сложных прыжков), прыжки на батуте.

Упражнения специальной физической подготовки должны строго направляться на развитие двигательных качеств до такого уровня, который позволит им успешно выполнять конкретные гимнастические элементы спортивного многоборья.

Опыт ведения спортивной подготовки показывает, что лучше всего упражнения для физической подготовки включать в конец основной части тренировки, когда решены все задачи технической подготовки. Кроме того, в недельном цикле желательно одно тренировочное занятие целиком посвящать физической подготовке.

Техническая подготовка - наиболее важная сторона тренировочного процесса в гимнастике, поэтому ей уделяется наибольшее внимание. Перед тренером-преподавателем и обучающимся стоит немало различных задач. С начинающими в первую очередь надо освоить «техническую осанку», т. е. правильные способы удержания тела на каждом из упражнений; затем изучить сочетания действий руками, ногами, туловищем, головой применительно к технике элементов, относящихся к каждой из структурных групп упражнений; далее надо воспитывать способности точно оценивать параметры своих движений в пространстве и времени. Одновременно формируется стиль, манера выполнения упражнений в видах многоборья. Каждая из задач технической подготовки связана с формированием конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям. Чтобы обеспечить высокий уровень технической подготовки гимнасток, необходимо не только уметь обучать движениям, но и знать, какой техникой они должны выполняться.

На начальных этапах технической подготовки необходимо обучать основным механизмам двигательных действий, характерным для каждой структурной группы элементов. Освоение этих механизмов должно строиться на основе последовательного выполнения целой серии двигательных заданий. С помощью этих заданий, во-первых, решаются задачи физической подготовки к освоению элементов, а во-вторых, совершенствуется координация движений, обеспечивающая освоение нужных элементов. Тщательное выполнение каждого двигательного задания из серии, характерных для каждой структурной группы прыжковых элементов, обеспечивает высокий уровень начальной технической подготовки гимнастов. После освоения основных механизмов, отнесенных к разным структурным группам, гимнастка приступает к изучению наименее трудных элементов непосредственно в группах В дальнейшем трудность элементов возрастает, в связи с чем все чаще используются необходимые средства и методы обучения спортивной технике.

Бурный рост спортивного мастерства гимнастов и резкое снижение среднего возраста основной массы занимающихся высоко поднимают роль **психологической подготовки**. Стать хорошим гимнастом в наше время можно только при полном и всестороннем использовании всех физических и психических возможностей человека. Поэтому специальным развитием психики гимнастов необходимо заниматься систематически и целенаправленно. Психологическую подготовку, так же как и физическую, принято делить на общую и специальную.

Цель общей психологической подготовки заключается в том, чтобы развивать и совершенствовать у гимнастов именно те психические функции и качества, которые необходимы для успешных занятий гимнастов, для достижения каждым спортсменом своего наивысшего уровня мастерства. Общая психологическая подготовка осуществляется в ходе тренировочного процесса. В этом случае она идет параллельно с физической и технической подготовками и так же, как и они, меняет свои задачи и содержание в зависимости от уровня и этапа подготовки гимнастов.

Специальная психологическая подготовка решает частные задачи и в соответствии с их назначением делится на два относительно самостоятельных вида подготовки: психологическую подготовку к участию в конкретном соревновании и психологическую подготовку перед выполнением отдельного упражнения.

В психологической подготовке к соревнованию предусматривается следующее:

1. Постановка перед каждым гимнастом конкретных задач, которые должны решаться в предстоящем соревновании.
2. Подробная информация будущих участников соревнования о масштабе, условиях и месте проведения соревнования, а также об особенностях предполагаемых соперников.
3. Формирование у гимнастов искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намеченных результатов.
4. Формирование у гимнастов обоснованной уверенности в своих силах и возможности достижения в предстоящем соревновании намеченных целей.
5. Тщательный контроль за предсоревновательными эмоциональными состояниями гимнастов с целью своевременной их регуляции и избавления от отрицательных мыслей и чувств.

Важность и необходимость этого раздела специальной психологической подготовки объясняются большой динамичностью и чрезмерной ранимостью состояния психической готовности к соревнованию. Все виды психологической подготовки тесно связаны между собой и образуют в совокупности особый вид подготовки гимнастов, основу которого составляет общая психологическая подготовка.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Тактическая подготовка немаловажна в подготовке гимнастов к соревнованиям различного уровня в условиях острого соперничества. Большое значение в приобретении тактических знаний, умений, мышления имеет соревновательный опыт на разных по масштабу, характеру, условиям и составу участников соревнований. Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки физической, технической, хореографической, психологической и др. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором тактики и ее формами (индивидуальной, групповой). Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную тактическую подготовку.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в виде спорта «художественная гимнастика».

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Комплексы упражнений для этапов начальной подготовки

Этап начальной подготовки	
I год подготовки	Основная стойка: посторенние в колонну; движение по кругу; ходьба на полупальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; перекатным шагом; ходьба в приседе; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений
II год подготовки	- строевые упражнения (повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали) - упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки; - упражнения для правильной постановки рук и ног; - шаги: пружинящий, приставной; в полном складке - легкий бег вперед спиной - комбинации волн - комбинации из ранее изученных упражнений
III год подготовки	- повороты и равновесия в движениях - комбинации из ранее изученных упражнений

Музыкальная подготовка (для этапов начальной подготовки)

I год подготовки	1. Сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Медвежонок валяется», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Кошечка» 2. Музыкальные игры: «Угадай мелодию», «Своя мелодия»
II год подготовки	1. Игры с предметами; « Бездомный Заяц» 2. Музыкальные игры: « Хлопай в ладоши» 3.Упражнения на распознания ритма, темпа, динамики движения
III год подготовки	1.Танцевальные элементы:: вальсовые шаги, русский, современный, народного танца 2. Танцевальные шаги: « Полька», « Вальс», народного танца 3. Воспроизведение характера музыки через движение

1. Хореографическая подготовка для всех этапов подготовки

Этап начальной подготовки	
I год подготовки	- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные) - позиции рук и ног - классический экзерсис лицом к станку: - PLIÉ по 1, 2, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÉRRE; - BATTEMENT FONDU по всем направлениям; - BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям; - BATTEMENT RÉLEVÉLENT по всем направлениям; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону; - GRAND BATTEMENT по всем направлениям. - PORT DE BRAS. - упражнения на развитие координации- ALLEGRO: - TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED;

II год подготовки	Классический экзерсис за одну руку: - разминка у станка; - PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÉRRE; - BATTEMENT FONDU ; - BATTEMENT FRAPPÉ; - BATTEMENT RÉLEVÉLENT; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. Классический экзерсис на середине зала: - PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÉRRE; - BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉLENT; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. - Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов. ALLEGRO: - TEMPS SAUTE по всем позициям; - CHANGE MENT DE PIED; - PETIT PAS ECHAPPE. PORT DE BRAS. Танцевальные комбинации на материале русского танца.
III год подготовки	- воспитание музыкальности и выразительности - совершенствование ранее изученных элементов классического экзерсиса - изучение новых движений классического экзерсиса: - ROND DE JAMBE PAR TÉRRE на 45 градусов; - BATTEMENT FONDU на 90 градусов; - DOUBLE BATTEMENT FRAPPÉ из 5 позиции по всем направлениям, пти BATTEMENT; адажио; Танцевальные комбинации на материале белорусского и украинского танца. - контрольный урок.
Учебно-тренировочный этап	
I год подготовки	Изучение: - Rond de jambe en l`air - Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. - Упражнения на растягивание у станка. - Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пирует андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте. На середине: основы современной хореографии. 1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. 2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист. 3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. 4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».

	5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. 6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.
II год подготовки	Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала. Народный станок: 1. Приседания; 2. Упражнения на развитие подвижности стопы; 3. Маленькие броски ногой; 4. Круг ногой; 5. «Каблучное упражнение»; 6. Упражнения с ненапряженной стопой; 7. Низкие и высокие развороты бедра; 8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; 9. Дробные выстукивания; 10. Мягкое «вынимание» ноги; 11. Упражнения на технику исполнения; 12. Большие броски ногой; 13. Наклоны туловища, «растяжки». 14. Контрольный урок
III год подготовки	1.Классический экзерсис 2.Народно-сценический танец 3.Упражнене для показательных выступлений в народном стиле 4.Контрольный урок
IV год подготовки V год подготовки	Классический экзерсис у станка и на середине зала 2.Народно-сценический танец 3. Современная хореография 4.Упражнене для показательных выступлений 5.Упражнения на вращения 6.Контрольный урок
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Весь период	1.Классический экзерсис 2.Разучивание новых комбинаций 3.Закрепление сложных координационных комбинаций 4.Упражнения на гибкость 5.Упражнение на вращение

2. Общая физическая подготовка для всех этапов подготовки

Этап начальной подготовки	
I год подготовки	1.ОРУ Без предмета и с предметом (скакалка) 2.Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук 3.Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника 4.Подвижные игры для развития быстроты- 6 часов 5.Развитие выносливости, элементы туризма – 4 часа 6.Элементы акробатики – 10 часов: упоры, группировки, перекаты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком) 7.Контроль за развитием физических качеств
II год	1.ОРУ – (без предмета и с предметом: скакалка, обруч)

подготовки	2.Комплексы упражнений, направленных на развитие : - силы мелких мышц кисти и стопы - силы мышц спины и живота 3.Развитие быстроты - динамические комплексы упражнений с предметами - прыжки на скакалке - подвижные игры 4.Комплексы на развитие гибкости - позвоночного столба -локтевых и лучезапястных суставов - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов 5. Элементы акробатики - стойка на руках, стойка на груди, переворот боком (колесо), переворот вперед на две ноги, переворот вперед и назад с одной ноги, 6.Развитие функции равновесия - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка)на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами) 7.Контроль за развитием физических качеств
III год подготовки	1.Комплексы упражнений для развития силы мышц : - спины, ног, брюшного пресса 2.Дальнейшее развитие гибкости : - комплексы упражнений на развитие гибкости (в грудном, шейном, поясничном отделах позвоночника; в голеностопных и тазобедренных суставах - игры и эстафеты 3.Развитие ловкости: - динамические комплексы из гимнастических упражнений - подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Рыбак и рыбки», «Веселая семейка», эстафетные игры: «Ведение мяча» - малые подвижные игры: «Охотник и лисицы», «Не промахнись» 4. Развитие выносливости - бег в умеренном темпе, катание на лыжах, катание на коньках 5.Развитие функции равновесия - выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами - стойки на различной опоре - удержание устойчивого положения после вращательного движения 6.Акробатика - различные комбинации ранее изученных гимнастических элементов 7. Контроль за развитием физических качеств
Учебно-тренировочный этап	
I год подготовки	1.Комплексы упражнений на развитие силы мышц : живота, спины, рук, ног 2.Комплексы упражнений для развития силовой выносливости 3.Игры и эстафеты на развитие быстроты 4.Комплексы упражнений на развитие гибкости : Тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов 5. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной 6.Координационные комплексы
II год подготовки	1.Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины 2.Комплексы упражнение на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами 3.Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног

	4.Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости 5.Подвижные игры для развития ловкости 6.Комплексы упражнений для развития равновесия и координации 7.Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата 8.Комплескы упражнений для развития прыгучести
III год подготовки	1.Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба 2.Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног 3.Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений – 4.Для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры 5.Для развития ловкости – игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплексы с предметами 6.Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты
IV год подготовки	Комплексы для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации
V год подготовки	Комплексы для развития силы, быстроты, выносливости Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Весь период	Комплексы специальных упражнений для поддержания и развития гибкости Комплексы упражнений для развития силы Комплексы беговых и прыжковых упражнений для развития быстроты и выносливости Комплексы упражнений с 1-2 различными гимнастическими предметами, направленными на развитие ловкости Комплексы динамических и акробатических упражнений, направленных на укрепление вестибулярного аппарата Комплексы круговой тренировки для развития силы различных мышц Скоростно-силовые эстафеты

3.Техника выполнения упражнения без предмета для всех этапов подготовки

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

Этап начальной подготовки	
I год подготовки	1.Повороты: переступание, скрестный, одноименный на 180 , нога на пассе 2.Равновесия: - на пассе, в полуприседе, переднее, на колене нога вперед 3.Волны: руками, расслабление рук, волна вперед. 4.Наклоны и гибкость: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя, шпагаты со скамейки 5.Прыжки: - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок 6.Контроль техники исполнения элементов
II год подготовки	1.Повороты: одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди, казачок 2. Равновесия: - переднее вертикальное « арабеск», атитюд, боковое с помощью на правую и левую ногу, в кольцо

	3.Волны: вперед и обратная руками 4.Наклоны и гибкость: - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад мост стоя, шпагаты со стула, подъем волной, ловля ноги в кольцо из положения лежа, вращение в шпагате с наклоном вперед, переворот в кобру, стойка на локтях вперед и назад 5. Прыжки: в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя 6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов 7. Контроль техники исполнения элементов
III год подготовки	1.Повороты:- одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо - разноименный на 360 градусов, нога на пассе - спиральный на двух ногах на 180 градусов- поворот в казаке 2. Равновесия: - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью, боковое с отклоном в кольцо- «планше» 3. Волны:- у опоры (целостная, боковая)- целостная вперед –волна с круговым движением корпуса 4.Наклоны и гибкость:- мост в затяжку- шпагаты на провисание - лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затяжке 5. Прыжки: - с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног 6. Комбинации из различных элементов 7. Контроль техники исполнения элементов
Учебно-тренировочный этап	
I год подготовки	Прыжки:- кабриоль- казачок, казачок с поворотом- подбивной, касаясь - касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног- касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом- касаясь прогнувшись с поворотом- шагом - тройной прыжок шагом - шагом в кольцо - шагом прогнувшись- шагом с поворотом- шагом прогнувшись с поворотом Равновесия:- в кольцо- в кольцо без помощи- в затяжку- « планше»- заднее-боковое с отклоном- « качели»- подъем волной Повороты:- арабеск- аттитюд- в кольцо- кольцо без помощи- в затяжку - « планше» - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360- в пассе на 720 градусов- фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку) Гибкость:- мост в затяжку- стойка на локтях- переводы ног в различных направлениях- перевороты различных форм- шпагаты на провисание
II год подготовки	III год обучения Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела
IV и V (года подготовки Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела	

2. Элементы с повышенной сложностью, максимально 1 бал	разучивание	закрепление

1.Комбинации из различных элементов	Разучивание	закрепление

Этап совершенствования спортивного мастерства	
Весь период	1.Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп 2.Совершенствование мастерства выполнения упражнений без предметов 3.Содействование развитию творческой фантазии занимающихся, обучение правилам составления комбинаций без предметов

4.Техника выполнения упражнений с предметами для всех этапов подготовки

Этап начальной подготовки	
I год подготовки	**Скакалка** - качания и махи (одной и двумя руками)- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое)- закручивание и раскручивание- прыжки вперед и назад (на двух ногах , с ноги на ногу)- бег, вращая вперед, назад- эшапе- прыжки вперед в двое сложенную скакалку- мельница **Обруч** - разнообразные хваты- передачи- вращения в лицевой плоскости- вращения на шее, на талии- прыжки в обруч вперед и назад- вертушка на полу- вертушка вокруг кисти- кат по полу
II год подготовки	**Скакалка** - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - восьмерка вперед и назад- броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца)- вертикальная мельница хватом за середину- двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости- прыжки скрестно вперед и назад- прыжки в полном седе- прыжки с двойным вращением- козлики с поворотом - широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом **Мяч** - удержание мяча - передача мяча из рук в руку - обволакивания двумя руками1.- отбивы многократные- отбивы со сменой ритма- отбивы разными частями тела - выкруты и восьмерки- перекаты по двум рукам- перекат по спине- нестабильный баланс на шее- бросок, отбив-ловля одной рукой- бросок, присед-ловля одной рукой- отбив, кувырок-ловля- маленькие броски 2.Движения с партнером:- отбивы друг другу- переброски - чередование отбивов и перекатов **Обруч** 1.- разнообразные хваты- махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях- вертушки вокруг кисти- вертушки без помощи - вертушки с передачей- прыжки в обруч- широкие прыжки в обруч- большие перекаты по телу и полу- бросок и ловля двумя руками- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге) 2. Движения с партнером:- перекаты друг другу- перекаты друг другу двух обручей

III год подготовки	**Скакалка** передачи вокруг различных частей тела- бросок с восьмерки и ловля двумя руками- бросок в лицевой плоскости - бросок за середину- бросок за один конец- мельницы: вертикальная и в лицевой плоскости - бег, вращая скакалку вперед и назад - прыжки скрестно вперед и назад- галопы с проходом в скакалку- серии мелких прыжков- большие прыжки в скакалку: казачок, касаясь, касаясь в кольцо, шагом- двойное эшапе **Мяч** - перекаты по разным частям тела- обволакивания- броски без помощи- броски из-за спины- броски из-под руки- броски из под ноги- бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля- нестабильный баланс- отбивы без помощи **Обруч** - перекаты обруча по отдельным частям тела- перекаты по полу- вращения в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях- вращение без помощи рук- прыжки в обруч вперед и назад- козлики с поворотом- бросок и ловля одной рукой в боковой и в лицевой плоскости- бросок обруча горизонтальной плоскости- бросок обруча вокруг диаметра - бросок и ловля без помощи- обратный кат по полу - вертушки с передачей и без помощи- трудности тела с работой обруча 2. Движения с партнером- переброски- перекаты по полу - броски в разных плоскостях
Учебно-тренировочный этап	
I год подготовки	**Скакалка** 1. Прыжки с двойным вращение вперед и назад серии прыжков- козлик с поворотом- скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки- в боковой плоскости- в лицевой плоскости- с проходом- из-за спины- без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях- DER(бросок с вращательным движением)- элементы мастерства 2. Движения с партнером: - переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях)- скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости- в лицевой плоскости- с проходом- из-за спины- без помощи- двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением)- элементы мастерства **Обруч** 1. Перекаты обруча по телу:- переброски под различными частями тела- вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела- броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины) 2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях **Мяч** 1. Перекаты:- перекаты по различным частям тела- по ногам - по телу лежа на полу- восьмерки и выкруты- броски и ловля на трудности тела- нестабильный баланс- отбивы без помощи - DER (броски с вращением тела)- элементы мастерства 2.Движения с партнером **Булавы** - покачивания во всех плоскостях- средние круги во всех плоскостях

	1. Мельницы на различных плоскостях- ассиметричная работа булав- улита, обратная улита- перекаты булав по рукам, по телу- обволакивания булав- маленькие броски различными способами- одной булавой и двух- броски без помощи - броски под ногой- ассимитричные броски- каскад - поточные- DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства Различные способы ловли- ловля без зрительного- ловля без помощи рук- ловля под ногой- с немедленным выбросом 2.Движения с партнером **Лента** - спираль- змейка вертикальная и горизонтальная- широкие круги в боковой и в лицевой плоскости- проходы над лентой и в ленту- броски- DER (бросок с вращательными движениями)
II год подготовки	**Скакалка** 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках- проходы в скакалку во время трудности тела- серия двойных прыжков- козлики с поворотом- вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях 2.Большие броски 3.Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Эшапе во всех плоскостях **Обруч** 1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках- перекат по телу во время полета трудности прыжка - вертушки, перекаты и вращения во время трудности 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком 5. DER 6. Элементы мастерства **Мяч** 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках 2. Перекаты:- по разным частям тела- по ногам- по телу, лежа на полу- восьмерки и выкруты- отбивы- нестабильный баланс - броски и ловля на прыжках 3. Движения с партнером 4. DER 5. Элементы мастерства **Булавы** - покачивания во всех плоскостях- средние круги во всех плоскостях 1. Мельницы на различных плоскостях- ассиметричная работа булав- улита, обратная улита- перекаты булав по рукам, по телу- обволакивания булав- маленькие броски различными способами- одной булавой и двух- броски без помощи - броски под ногой- ассимитричные броски- каскад- поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства Различные способы ловли:- ловля без зрительного- ловля без помощи рук- ловля под ногой- с немедленным выбросом 2. Движения с партнером **Лента** 1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках - восьмерки- перекаты, обволакивания, отбивы палочки- широкие и средние круги- проходы над лентой- бросок бумерангом во время поворота- спирали с

	широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности - работа без помощи 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства
III год подготовки	**Скакалка** 1. Работа предметом на трудности тела:- вращения- восьмерки - эшапе- проходы 2.Большие броски:- из-за спины- ногой- ногой во время прыжка 3.Различные способы ловли после больших бросков - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость- ловля без зрительного контроля- ловля за спиной- ловля без помощи рук- смешанная ловля (кисть-стоя) 4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно 5. DER 6. Элементы мастерства **Обруч** 1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках - врвщения с помощью и без помощи- вертушки- передачи- перекаты- отбивы- проходы 2.Большие броски и отбивы:- из-за спины- ногой- под одной ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков : - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость- ловля за спиной, без зрительного контроля- ловля на разные части тела- с немедленным выбросом 4. DER 5. Элементы мастерства 6.Движения с партнером **Мяч** 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках:- перекаты- выкруты- обволакивания- отбивы 2. Большие броски - из-за спины- без помощи- под одной ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков - одной рукой- за спиной без зрительного контроля- без помощи рук - с немедленным выбросом 4. Движения с партнером **Булавы** 1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках - средние и широкие круги в различных плоскостях- ассимитричная работа- мельницы во всех плоскостях - перекаты по рукам по телу- обволакивания- постукивания - маленькие броски- улиты 2. Большие броски- одной булавой- двумя булавами- без помощи- под одной ногой - ассимитричные броски- каскад - поточные 3. Различные способы ловли после больших бросков : - без зрительного контроля - без помощи рук - под одной ногой во время прыжка

	4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером **Лента** 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках - спирали - змейки-широкие и средние круги- проходы над лентой и в ленту- восьмерки-перекаты- обволакивания- отбивы палочки 2. Большие броски:- за палку- за ленту- без зрительного- без помощи-бумерангом 3. Различные способы ловли после больших бросков:- ловля без зрительного контроля- ловля без помощи рук- ловля под ногой- с немедленным выбросом 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером
IV год подготовки	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами
V год подготовки	1. DER 2. Элементы мастерства
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Весь период	1.Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп 2.Совершенствование DER и мастерства с предметами 3.Содействование развитию творческой фантазии занимающихся, обучение правилам составления комбинаций с предметом

Классификационная программа

Подготовка классификационной программы представляет сложную систему обучения и состоит из следующих компонентов:

1. Выбор музыкальных произведений, их монтаж (тренер-преподаватель, концертмейстер и звукооператор)

2. Постановка композиций (тренер-преподаватель и хореограф):

- выбор элементов тела (тренер-преподаватель и гимнастка)
- выбор элементов предмета (тренер-преподаватель и гимнастка)
- выбор танцевальных элементов (хореограф и тренер-преподаватель)
- составление композиции (тренер-преподаватель, хореограф и гимнастка)
- разучивание
- закрепление навыков исполнительской техники
- демонстрации в виде показательных выступлений
- совершенствование техники исполнения через устранение индивидуальных ошибок
- участие в соревнованиях

3. Работа над исполнительским образом (манера и характер исполнения, выразительность и музыкальность, оформление костюма и предмета, подбор прически и грима)

- совершенствование исполнительского образа (индивидуальная работа над отдельными элементами, бонусами, связками, частями и в целом)
- участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья

Показательные выступления

Подготовка показательных выступлений состоит из следующих элементов:

1. Подбор музыкального произведения (концертмейстер, тренер-преподаватель, хореограф, гимнастка)

2. Монтаж и оформление музыкального произведения (звукооператор и концертмейстер)

3. Постановка композиции (тренер-преподаватель, гимнастка и хореограф):

- подбор элементов тела и технических движений с предметами (тренер-преподаватель и хореограф)
- подбор танцевальных элементов
- составление упражнения (тренер-преподаватель, хореограф, гимнастка, обучающиеся)
- разучивание композиции в целом
- закрепление навыков исполнения (групповых и индивидуальных)
- работа над отдельными элементами, связками и частями
- подготовка исполнительского образа (индивидуальная и групповая работа над манерой и характером исполнения, исполнение костюмов и предметов, подбор прически и грима)

4. Совершенствование техники выполнения:

- многократные повторения композиции в целом
- исправление индивидуальных и групповых ошибок
- выступления на различных мероприятиях городского и областного масштаба (концерты, вечера, спортивные праздники, открытие и закрытие соревнований)

Учебно-тематический план

Таблица № 18

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	≈ 20/20	январь-март	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20/20	август-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	≈ 20/20	март-апрель	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	≈ 15/20	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 15/20	январь-август	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	≈ 15/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 0/20	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	≈ 0/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 15/20	август-октябрь	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:**	**≈ 240/420**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/40	январь-апрель	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	≈ 30/40	январь-апрель	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 30/40	июнь-апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 20/60	июнь-июль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 20/60	июнь-июль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 20/30	октябрь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 20/30	октябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 20/60	октябрь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 20/60	октябрь-декабрь	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:**	**≈ 660**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 110	январь-февраль	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	≈ 110	февраль-март	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 110	март-апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 110	май-июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 110	август-октябрь	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	≈ 110	ноябрь-декабрь	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

С учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика» определяются следующие особенности и условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку к Учреждению определяется на основании распорядительного акта о приеме указанного лица на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основании государственного (муниципального) задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании платных образовательных услуг.

2) Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно;

3) Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

5) Зачисление в Учреждение обучающихся старше регламентированного может осуществляться в группы начальной подготовки второго и последующего годов подготовки, в зависимости от выполнения ими нормативов общей физической подготовки и оценки способностей к овладению элементами базовой технической подготовки соответствующего года подготовки;

6) На всех этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, установленных настоящей Программой, с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам обучения.

7) Возраст обучающихся на этапе 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 положительной динамике в достижении спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;

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

9) При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее

продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

10) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

11) Допускается объединение учебно-тренировочных групп обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц. проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной социализации) первого и второго года обучения;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной социализации) с 3 по 5 год подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной социализации) с 1 по 5 год спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения и свыше года обучения;

При объединении обучающихся на разных этапах в одну группу рекомендуется выполнять следующие критерии:

- разница в квалификационном уровне подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный программой (Таблица № 1) по группе более старшего этапа спортивной подготовки;

12) Допускается объединение (при необходимости), на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на основные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

13) Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

14) Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия).

6.1. Требования к материально-техническим условиям

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

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 18); обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 19); 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 организация систематического медицинского контроля.

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

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 Ха 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 18

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Булава гимнастическая (мужская)	штук	12
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5.	Дорожка акробатическая	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания мячей	штук	3
9.	Канат для лазанья	штук	1
10.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
11.	Кольцо гимнастическое	штук	12
12.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
16.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Насос универсальный	штук	1
21.	Обруч гимнастический	штук	12
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24.	Пианино	штук	1
25.	Пылесос бытовой	штук	1
26.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Станок хореографический	комплект	1
31.	Стенка гимнастическая	штук	12
32.	Тренажер для развития мыщц рук, ног, спины	штук	1
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Таблица № 20

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	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
				Количество изделий					
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (ж)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
3.	Булава гимнастическая(м)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12
4.	Кольца гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12
5.	Ленты для художественной гимнастики(разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
6.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12
7.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
8.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
9.	Палка(трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	12
10.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12
12.	Утяжелитель(300г. 500г.)	комп-лект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
13.	Чехол для булав(ж)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12

14.	Чехол для булав(м)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
15.	Чехол для колец	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
16.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
17.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
18.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12
19.	Чехол для палки(трость)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
				Количество изделий					
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

	тренировочный								
	Костюм трени-ровочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Кроссовки для улицы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1
	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

При реализации настоящей Программы уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер («Тренер-преподаватель»)», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с учетом внесенных изменений №568-ФЗ от 28.12.2022 года);
3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
5. С. Токарев «Гимн гимнастике», М., «Физкультура и спорт», 1984г.
6. В. Кирсанов «Спорт, музыка, грация», М., «Физкультура и спорт», 1984г.
7. «Художественная гимнастика» под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
8. Д. Сивакова «Уроки художественной гимнастики», М., 1968г.
9. Г. Боброва «Художественная гимнастика в школе», М., 1978г.
10. А. Крефф; М. Каню«Женщина и спорт», М., 1986г.
11. «Женская гимнастика» под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
12. Т. Лисицкая «Хореография в гимнастике», М., 1984г.
13. Т. Ротерс«Музыкально–ритмическое воспитание в художественной гимнастике», М., 1989г.
14. «Художественная гимнастика» под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
15. Шолих «Круговая тренировка», М., Физкультура и спорт, 1967г.

7.2 Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.fig-gymnastics.com/ - Международная ассоциация федераций гимнастики
5. http://federalsport.ru/pdf/viner.pdf Всероссийская федерация художественной гимнастики