

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 15 ГОРОДА ТОМСКА»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор СШ № 15  
И.В. Филиппов  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

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

**Этапы спортивной подготовки:**

этап начальной подготовки;  
тренировочный этап (этап спортивной специализации);  
этап совершенствования спортивного мастерства.

г. Томск

2024 г.

## **1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 984 (зарегистрирован Минюстом России от 20 декабря 2022г., регистрационный № 71709), (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», (спортивные дисциплины: индивидуальная программа, групповые упражнения).

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- соблюдение правил безопасности, содержание в порядке спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды, осуществление подготовки спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;
- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1. Многолетний целенаправленный тренировочный процесс осуществляет подготовку спортивного резерва и строится как единый процесс, ориентирован на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способностям.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели – высшего спортивного мастерства.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления. Минимальный возраст для зачисления по виду спорта «художественная гимнастика» - 6 лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической и специальной подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «художественная гимнастика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
<i>Для спортивной дисциплины индивидуальная программа</i>			
Этап начальной подготовки	3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	4	1
<i>Для спортивной дисциплины групповые упражнения</i>			
Этап начальной подготовки	3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

### 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6/8	12/12/14	15/18	20/20/24	24
Общее количество часов в год	234	312/416	624/624/728	780/936	1040/1040/1248	1248

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин, определяется Учреждением самостоятельно.

Приём и зачисление спортсменов осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами спортивной школы № 15 (далее – Учреждения).

### Учебно – тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства Учреждение может организовывать **тренировочные мероприятия**, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований. Рекомендованная продолжительность тренировочного мероприятий – до 14 дней (при подготовке к соревнованиям муниципального и регионального уровня), до 21 дней (при подготовке к всероссийским и международным соревнованиям).

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

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

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом

(в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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.

### Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивных разрядов: «третий спортивный разряд; «второй спортивный разряд; «первый спортивный разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

## **2.6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
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 -	3-5	6-8	7-9



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

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «художественная гимнастика»;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года

<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима, продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки.</li> </ul> <p>Оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.</p>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.</li> </ul>	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b>	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"><li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li><li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li><li>- правомерное поведение болельщиков;</li><li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li></ul>	
--	------------------------------------	--	--

## 2.8. Антидопинговые мероприятия

Допинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении благодаря этому, высокого спортивного результата.

Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды, запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций.

Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в спортивной школе разрабатывается план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся.

В своей деятельности в этом направлении спортивная школа руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

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

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки реализации</i>
Этап начальной подготовки	1. Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
	2. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
	2. Ознакомление с порядком проведения допингконтроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
	3. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раза в год
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.		в течение года
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские навыки работы начинают прививать на тренировочном этапе спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются.

Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов уровня КМС, МС в качестве помощников тренера в работе со спортсменами этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Необходимо развивать у обучающихся способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Обучающиеся должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставление оценок.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо привлекать обучающихся к судейству городских соревнований в качестве судей, судей при участниках, секретаря.

### Инструкторская практика

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.	В течение года

## Судейская практика

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Участие в судействе соревнований в качестве судьи при участниках, на линии, помощниками. Участие в показательных выступлениях.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Участие в судействе соревнований в качестве судьи, при участниках, на линии, помощниками. Ознакомление обучающихся с составом судейской коллегии, обязанностями судей, работой секретариата, а также с правилами выставление оценок.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Участие в судействе соревнований. Прохождение судейского семинара.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Участие в судействе соревнований. Прохождение судейского семинара.	В течение года

### 2.10. Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

*Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 3-х лет обучения)* - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

*Тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)* - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 - 3 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия,

гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	<p>Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чередованием тренировочных дней и дней отдыха;</li> <li>- постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;</li> <li>- проведением занятий в игровой форме.</li> </ul> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Сон.</p>	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	<p>Чередование тренировочных дней и дней отдыха; Постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж. Сон.</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.</p>	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	<p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж. Сон.</p>	



	<p><i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления:</i> рациональное питание, витаминные комплексы, сауна, Массаж. Специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег. Сауна. Восстановительное плавание.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i> мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.</p>	
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p><i>Психологические средства восстановления:</i> мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.</p>	
Этап высшего спортивного мастерства	<p><i>Психологические средства восстановления:</i> мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.</p>	

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### 3. Система контроля

**3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «художественная гимнастика».**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

***На этапе начальной подготовки:***

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

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Для обеспечения приема используется система индивидуального отбора в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, которые определены федеральными стандартами спортивной подготовки.

Организация приема и зачисления поступающих, осуществляется приемной комиссией, осуществляющая деятельность в соответствии с Положением, регламентирующим ее деятельность.

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Контрольно-переводные нормативы принимаются в конце тренировочного года (май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются и выносятся на утверждение на педагогическом совете.

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов:

- не менее 60% для групп начальной подготовки и при этом отслеживается прирост показателей;
- не менее 80% для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего и высшего спортивного мастерства и при этом отслеживается прирост показателей.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода  
на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «художественная гимнастика»**

**Для девочек до одного года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	Методические рекомендации
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.	
2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стопами головы в наклоне назад; «4» – 10 см. до касания; «3» – 15 см. до касания; «2» - 20 см. до касания; «1» - 25 см. до касания.	
3.	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.	

**Дополнительные тесты, утвержденные педагогическим советом спортивной школы:**

1.	Строение стопы. Лицом к опоре стойка на п/п, фиксация положения 4 счета	балл	«5» - высокие п/п; «4» - средние п/п; «3» - низкие п/п	
2.	Упражнение «Мост» из положения <u>лёжа</u>	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.	Руки прямые.

			«2» - – расстояние от кистей рук до пяток 10-15 см.	
3.	Прыжки через скакалку	балл	«5» – 10 прыжков; «4» – 8 прыжков; «3» – 6 прыжков; «2» - 4 прыжка; «1» - 2 прыжка.	

### ПРИМЕЧАНИЯ:

1. **Приоритетным физическим качеством является гибкость** (Упражнение «Мост» из положения лежа).
2. Требованиями художественной гимнастики, как вида спорта, наряду с гибкостью является внешний вид гимнастки. (Астенический тип телосложения и удлинённые конечности по отношению к туловищу).  
Поэтому при отборе детей в спортивную школу большую роль играет оценка особенностей внешнего вида. Следует отдать предпочтение девочкам с соразмерной фигурой, удлинёнными конечностями, тонкой костью.

### ***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ:***

1.	Оценка особенностей телосложения:	Количество баллов
1.1.	Пропорциональное телосложение, особенности развития костной и мышечной ткани.	1 балл

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

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

**Для девочек свыше одного года обучения**

№ п/ п	Упражнения	Едини ца оценки	Норматив	Методи ческие рекомен дации
1.	«Мост» из положения лёжа	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» – – расстояние от кистей рук до пяток 10-15 см.	Руки прямые.
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.	
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. Расстояние между коленями 6-9 см. «2»- расстояние между коленями 10-20 см.	Пятки и колени вместе.
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 – 5см.; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см.	С опорой на руки.
5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны «4» – с небольшим поворотом бёдер внутрь; «3» – расстояние от поперечной	Колени вверх. Руки сзади на

			<p>линии до паха 1- 3 см.;</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 4- 6 см.;</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 7- 10 см.</p>	полу.
6.	<p>Сохранение равновесия с закрытыми глазами.</p> <p>Выполнить на правой и левой ноге.</p>	балл	<p>«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с;</p> <p>«4» – сохранение равновесия 3 с.;</p> <p>«3» – сохранение равновесия 2 с.</p>	<p>Опорная нога прямая, положение согнутого колена – вперёд (в сторону).</p>
7.	<p>10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперёд</p>	балл	<p>«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;</p> <p>«4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;</p> <p>«3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>	
8.	<p>Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с.)</p>	балл	<p>«5» – угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены;</p> <p>«4» – угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты.</p> <p>«3» – угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты.</p> <p>«2» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая</p>	<p>Ноги, спина прямые. Носки оттянуты.</p>

			спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.	
9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнить 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.	Выполнить на полной стопе.
10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. (Городские соревнования «Снежная сказка» (декабрь), и Городские соревнования (апрель). Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) спортивной	



		школой.	
--	--	---------	--

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 – 0,0 - низкий уровень.

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

№ п/ п	Упражнения	Едини ца оцен ки	Норматив	Методи ческие рекомен дации
1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см. с наклоном назад и захватом за голень	балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками.</p> <p>«4» - расстояние от пола до бедра 1 – 5 см.</p> <p>«3» - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см.</p> <p>«2» - захват только одной рукой.</p> <p>«1» - без наклона назад.</p>	
2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» - сед, ноги точно в стороны.</p> <p>«4» - с небольшим поворотом бёдер внутрь.</p> <p>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см.</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см.</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см с поворотом бёдер внутрь.</p>	Руки сзади.
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	<p>«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз.</p> <p>«4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук.</p> <p>«3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук.</p> <p>«2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук.</p> <p>«1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.</p>	

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.	Раскачивание не допускается.
5.	Из положения лёжа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу. «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели. «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально. «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали. «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.	
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением за 10 с.	балл	«5» - 16 раз. «4» - 15 раз. «3» - 14 раз с дополнительными 1 – 2 прыжками с одним вращением. «2» - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением. «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.	
7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноимённой 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.	Расстояние от носка до головы должно быть не более 10 см.
8.	Равновесие на одной	балл	«5» - нога зафиксирована на	

	ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.		уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу. «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.	
9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу. «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия. «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката. «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия. «1» - завершение переката на груди.	
10.	И.п. – 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	Можно начинать с любой руки.

			плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.	
11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	
<b><i>Уровень спортивной квалификации</i></b>				
	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».			

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/ п	Упражнения	Едини ца оцен ки	Норматив	Методи ческие рекомен дации
1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см. с наклоном назад и захватом за голень	балл	<p>«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками.</p> <p>«4» - расстояние от пола до бедра 1 – 5 см.</p> <p>«3» - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см.</p> <p>«2» - захват только одной рукой.</p> <p>«1» - наклон без захвата.</p>	
2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» - сед, ноги точно в стороны.</p> <p>«4» - с небольшим поворотом бёдер внутрь.</p> <p>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см.</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см.</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бёдер внутрь.</p>	Руки сзади.
3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)		<p>«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены.</p> <p>«4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены.</p> <p>«3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в</p>	

			<p>исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне.</p> <p>«2» - касание кистью пятки разноименной ноги, с неполным разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p> <p>«1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, с неполным разгибанием туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>	
4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с.	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:</p> <p>«5» - 14 раз.  «4» - 13 раз.  «3» - 12 раз.  «2» - 11 раз.  «1» - 10 раз.</p>	Раскачивание не допускается.
5.	Из положения «лёжа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с.	балл	<p>«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.</p>	
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным	балл	<p>«5» - 36 - 37 раз.  «4» - 35 раз.  «3» - 34 раза.</p>	

	вращением вперед за 20 с.		«2» - 33 раза. «1» - 32 раза.	
7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноимённой 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.	Расстояние от носка до головы должно быть не более 10 см.
8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону – вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально. «4» - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали. «3» - амплитуда 175 – 160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали. «2» - амплитуда 160 - 145 градусов, туловище наклонено в сторону. «1» - амплитуда 145 градусов.	
9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед – вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда 180 градусов, и более, туловище близко к вертикали. «4» - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад. «3» - амплитуда 160 - 145 градусов. «2» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах. «1» - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.	
10.	Переворот вперёд с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный,	балл	«5» - демонстрация шпагата в трёх фазах движения, фиксация наклона назад. «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения.	



	шпагат левой. То же с другой ноги.		«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.	
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 трёх фазах движения. «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения. «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения. «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения. «1» - амплитуда всего движения менее 135 градусов.	
12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно.	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины. «4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия. «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках. «2» - завершение переката на плече противоположной руки. «1» - завершение переката на спине.	
13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. 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	

		<p>переступаниями в границах круга. «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга. «1» - 2 броска с на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.</p>	
14.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b><i>Уровень спортивной квалификации</i></b>			
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.

#### 4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

##### 4.1.1. Программный материал для теоретических и практических занятий ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП 1)

№ п/п	<i>Содержание материала</i>
<b>I.</b>	<b>Теоретический материал:</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности.
2.	О художественной гимнастике.
3.	Строение и функции организма человека.
4.	Режим, питание и гигиена.
5.	Общая и специальная физическая подготовка.
6.	Основы музыкальной грамоты.
7.	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.
<b>II.</b>	<b>Практика:</b>
	<b>Общая физическая подготовка:</b>
1.	упражнения на мышцы брюшного пресса
2.	упражнения на мышцы спины
3.	упражнения на боковые мышцы
4.	упражнения на развитие скорости
5.	упражнения для мышц рук и кистей
6.	упражнения для мышц ног и стоп
	<b>Специальная физическая подготовка:</b>
1.	Пассивная гибкость:
	- складка вперед, грудь касается бедер
	- мост из стойки, ноги на ширине плеч
	- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые
	- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)
	- «полушпагат» с наклоном назад
	- «лягушка»
	- «бабочка»
	- «коробочка»
	- наклон на коленях
2.	Активная гибкость:
	-удержание ноги вперед
	-удержание ноги в сторону
	-удержание ноги назад
3.	Хореография
	- партерная хореография

	- деми плие и гран плие по 2,3 и 4 позициям (лицо к опоре)
	- батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях
	- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами
	- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям
	- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)
	<b>Акробатика:</b>
	- мост
	- мост с одной ноги
	- кувырки (вперед, назад, боком)
	- стойки: на лопатках
	- на груди
	- махом на две и на одну руку
	- на предплечьях
	- «Колесо»
	- поворот вперед
	<b>Технико-тактическое мастерство:</b>
<b>А.</b>	Базовая техническая подготовка
	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки
	Упражнение для правильной постановки ног и рук
	Маховые упражнения
	Круговые упражнения
	Пружинящие упражнения
	Упражнения в равновесии
<b>Б.</b>	Специальная техническая подготовка
<b>1.</b>	<b>Виды шагов:</b>
	- на полупальцах, мягкий
	- высокий, острый
	- пружинящий, приставной
	- скрестный, скользящий, перекатный
	- широкий
	- галопа, польки
	- вальса
<b>2.</b>	<b>Виды бега:</b>
	- на полупальцах
	- высокий
	- пружинящий
<b>3.</b>	<b>Наклоны и волны:</b>
	- стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)
	в сторону (на одной ноге)
	назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)
	- на коленях: вперед, в стороны, назад
	- волны: руками – вертикальные и горизонтальные
	одновременные и последовательные
	- боковая волна

	- боковой целостный взмах
	- передняя волна и целостный взмах
	- обратная волна
4.	Подскоки и прыжки:
	- с двух ног с места: выпрямившись
	- выпрямившись с поворотом на: 90, 180, 360*
	- из приседа
	- разножка (продольная, поперечная)
	- прогнувшись
	- с двух ног после наскоков:
	- прыжок со сменой ног в 3 позиции
	- после приседа
	- касаясь
	- касаясь в кольцо
	- толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед)
	- закрытый и открытый
	- со сменой ног впереди, сзади (ножницы)
	- широкий
	- подбивной в кольцо
5.	Упражнения в равновесии:
	- стойка на носках
	- равновесие в полуприседе
	- равновесие в стойке на левой, на правой
	- равновесие в полуприседе на левой, на правой («казак»)
	- заднее равновесие
	- боковое равновесие
6.	Вращения:
	-переступанием
	- скрестные
	- одноименные от 180 до 540
	- разноименный от 180 до 360
7.	Упражнения с мячом:
	- <u>махи</u> во всех направлениях, круги большие и средние
	- <u>передача</u> около шеи и туловища, над головой, под ногами
	- <u>отбивы</u> : однократные и многократные
	- со сменой ритма
	- разными частями тела
	- <u>броски</u> и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками
	- средние (до 2 метров) двумя и одной рукой
	- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками
	- <u>перекаты</u> :
	по полу
	по рукам

	по телу
	по одной руке
	по спине
8.	Упражнения со скакалкой:
	- качания, махи: двумя руками, одной рукой
	- круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках
	- скакалка сложена вдвое
	- один конец скакалки в одной руке, середина в другой
	- вращение скакалкой: вперед и назад
	- скрестно вперед и назад
	- двойное вращение вперед и назад
	- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо
	- одной рукой прямую скакалку
	- двумя руками из основного хвата
	- обвивание и развивание вокруг тела
	- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости
	- передача около отдельных частей тела
	- «мельницы» в лицевой плоскости
	- поперечна, горизонтальная
9.	Упражнения с обручем:
	- махи одной и двумя руками во всех направлениях
	- круги одной и двумя руками вверх и вниз
	- вращения правой и левой руками (вперед и назад)
	- вращения на шее
	- вращения вокруг туловища (талии)
	- перекаты по полу в различных направлениях с вращением
	- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга
	- одной рукой вперед
	- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости
	- вертушки однократные и многократные одной рукой
	- проход через обруч на месте и после обратного ката
	- передача из одной руки в другую (в различных положениях)
10.	Специальные средства:
	- музыкально - двигательное обучение
	- воспроизведение характера музыки через движения
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств
	- музыкальные игры
	- музыкально-двигательные задания
	- танцевальные шаги и связки

**4.1.2. Программный материал для теоретических и практических занятий  
ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ВТОРОГО, ТРЕТЬЕГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (НП 2, 3)**

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание материала</i>
<b>I.</b>	<b>Теоретический материал:</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях художественной гимнастикой.
2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики.
3.	Строение и функции организма человека.
4.	Гигиенические знания, умения и навыки.
5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
6.	Основы спортивного питания.
7.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
8.	Общая и специальная физическая подготовка.
9.	Основы музыкальной грамоты.
10.	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.
11.	Правила судейства, организация и проведение соревнований.
<b>II.</b>	<b>Практика:</b>
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>
	- ОРУ: ходьба и бег в различных направлениях
	- упражнения на мышцы брюшного пресса
	- упражнения на мышцы спины
	- упражнения на боковые мышцы
	- упражнения на развитие скорости
	- упражнения для мышц рук и кистей
	- упражнения для мышц ног и стоп
	- комплексы на развитие ловкости и подвижные игры
	- упражнения на развитие выносливости
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка:</b>
	<b>а). Пассивная гибкость:</b>
	- складка вперед с гимнастической скамейки
	- мост на коленях, прогнуться назад с захватом руками за пятки
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки
	- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые
	- шпагат с гимнастической скамейки с наклоном назад, захват двумя руками (правой и левой ногой)
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке
	<b>б). Активная гибкость:</b>
	- удержание ноги вперед
	- удержание ноги в сторону
	- удержание ноги назад
<b>3.</b>	<b>Хореография:</b>
	- деми плие и гранд плие по 1,2,3 и 5 позициям (лицом к опоре)
	- батманы тандю по 1, 3, 5 позиции, во всех направлениях

	- батманы жете по 1, 3, 5 позиции (во всех направлениях)
	- батманы фондю в сторону
	- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов
	- гранд батман жете из 1 и 3 позиций (крестом)
	- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами
	- маленькие хореографические прыжки по 1, 2, 5 позициям
	- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)
	- партерная хореография
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическое мастерство:</b>
	<b>а). Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>
	<b>б). Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами:</b>
	<b>Акробатика:</b>
	- кувырки (вперед, назад, боком)
	- переворот боком (на руках, на предплечье)
	- перекат через грудь на колени
	- перекат через плечо
	- переворот вперед на две ноги
	- переворот вперед на одну ногу
	- переворот назад
	- перелет с коленей в мост на две ноги
	<b>в). Упражнения с мячом:</b>
	- движения с выкрутом мяча
	- вращения кисти вокруг мяча
	- отталкивание мяча от различных частей тела
	- ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива
	- длинный перекат по 3-м частям тела по передней стороне, перекат тела по мячу на полу
	- серия (минимум 3) сопровождаемых маленьких перекатов
	- бросок после отбива о пол, после переката по полу и т.п.
	- движения в виде 8ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности
	- работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудностью тела или без
	- средние и высокие броски с различными способами ловли
	<b>г). Упражнения со скакалкой:</b>
	<b>1. Специфические группы:</b>
	– скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед или в сторону, прыжки через скакалку
	– скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед или в сторону, мелкие прыжки через скакалку
	– броски и ловля
	– броски одного конца (эшаппе)
	– спираль (двойное или более вращение конца скакалки во время эшаппе)
	– работа со скакалкой
	* покачивания
	* круговые вращения
	* движения в виде 8-ки или «парус» с широким амплитудным движением тела
	* вуалеобразные движения



	* закручивание
	* вращения скакалки, сложенной вдвое; вращение раскрытой и натянутой скакалки, удерживаемой за середину или за конец
	2. последовательность ритмических шагов (8 сек.), скоординированных со специфическими группами.
	3. прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед
	4. прыжки с 2-ным вращением скакалки назад
	5. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед
	6. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад
	7. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед
	8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад
	9. «Эшаппе» во время трудности равновесий
	<b>д). Упражнения с обручем:</b>
	- свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью
	- длинный свободный перекат через мин. 2 больших сегмента тела
	- перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью
	- вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью
	- свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без
	- бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси во время движения или трудности
	- бросок обруча стопой во время трудности или без
	- один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без
	- серия мелких прыжков, с вращением тела, с проходом каждый раз через вращающийся обруч
	- работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности тела
	- передача обруча под ногами во время трудности прыжка
	<b>е). Упражнения с булавами:</b>
	- серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности
	- серия мельниц (минимум 2) во время трудности
	- свободное вращение 1 или 2 булав на части тела или на полу
	- перекат 1 или 2 булав по части тела или по полу
	- бросок одной с вращением булавы, ловля во время вращательного движения без трудности
	- маленькие или средние броски из-за спины
	- бросок одной булавы передача другой под ногами без трудности
	- ассиметричные движения булав без трудности
	- движение «соскальзывание», постукивание (мин. 1)
	- работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции)
	- ассиметричный бросок 2 булав, смешанная ловля булав
	<b>ж). Упражнения с лентой:</b>
	<b>1. Специфические группы:</b>
	* змейки (4-5 гребней), спирали (4-5 колец)
	* работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки
	* броски, броски бумерангом
	* эшапе
	* проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью
	<b>2. Использование предмета:</b>
	- последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и

	опускающихся, или наоборот
	- вращательное движение палочки ленты вокруг кисти
	- перекат палочки ленты по части тела
	- серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела
	- спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением руки
	- движение ленты вокруг части тела, которое создается, когда палочка удерживается различными частями тела (шея, колено, локоть) во время движений или трудности с вращением
	- серия спиралей в различных плоскостях без трудности
	- отбив палочки ленты от части тела
	- работа лентой разными частями тела без трудности
	- закручивание
	- броски бумерангом без трудности
	<b>з). Специальные средства</b>
	- музыкально-двигательное обучение
	- воспроизведение характера музыки через движения
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств
	- музыкальные игры
	- музыкально-двигательные задания
	- танцы
	- классический экзерсис
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>
<b>6.</b>	<b>Классификационные элементы:</b>
	<b>1. Прыжки:</b>
	- прыжок шагом
	- прыжок шагом толчком двумя
	- прыжок шагом в кольцо
	- подбивной прыжок касаясь
	- подбивной прыжок в кольцо
	- кольцо толчком двумя ногами
	- перекидной прыжок
	- прыжок «жете» ан турнан с подбивным
	- прыжок «жете» ан турнан с подбивным в кольцо
	- прыжок «жете» ан турнан в шпагат
	- фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180*)
	- тоже, что и №11, в подбивной касаясь
	- «щука», прыжок ноги врозь с наклоном туловища вперед
	- «ножницы» со сменой ног назад в кольцо
	- вертикальный прыжок с поворотом на 360*
	<b>2. Равновесия:</b>
	- «пассе»
	- «аттитюд»
	- свободная нога назад – «арабеск»
	- свободная нога в горизонтальном положении
	- свободная нога вперед в шпагат с помощью
	- свободная нога в сторону в горизонтальном положении
	- свободная нога в сторону, в шпагат с помощью
	- равновесия с опорой на различные части тела (рыбка)

	- свободная нога вверх в разных направлениях; туловище горизонтально или ниже; с помощью или без
	- «казак»
	- на колене, нога вперед, в сторону горизонтально
	- кольцо с помощью
	- кольцо без помощи
	- динамическое равновесие с полной волной телом
	- фуэте (мин 3 разные формы без помощи рук, на релеве, с минимум 1 поворотом на 90* или 180*).
	<b>3. Вращения:</b>
	- пассэ-360*
	- нога горизонтально вперед – 360*
	- «арабеск» - нога назад 360*
	- «аттитюд» - 360*
	- в кольцо с помощью (без) – 360*
	- свободная нога вверх с помощью – 360*
	- «фуэтэ» - 360*(серия 3-4 раза)
	- вращения на различных частях тела
	- на 360* шпагат вперед или в сторону с помощью
	- туловище в горизонтальном положении 360*
	- вращение “penche”– 360*

**4.1.3. Программный материал для теоретических и практических занятий  
ГРУПП УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА  
(ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (Т 1, Т 2)**

№	Содержание материала	Т 1	Т 2
<b>Практический материал</b>			
<b>1.</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>		
	- ходьба и бег в различных направлениях	+	+
	- строевые и порядковые	+	+
	- общеразвивающие упражнения (ОРУ):	+	+
	- упражнения для мышц рук и кистей, плечевого пояса	+	+
	- упражнения на мышцы спины	+	+
	- упражнения на боковые мышцы.	+	+
	- упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+
	- упражнения для мышц ног и стоп	+	+
	- упражнения на развитие скорости	+	+
	- комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+
<b>2.</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>		
	- <b>Пассивная гибкость:</b>		
	- складка вперед, с гимнастической скамейки	+	
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки		+
	- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые	+	+

	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)	+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)	+	+
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке		+
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке	+	+
	<b>- Активная гибкость:</b>		
	- удержание ноги вперед	+	+
	- удержание ноги в сторону	+	+
	- удержание ноги назад	+	+
	- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.		+
	<b>- Хореография</b>		
	-деми плие и гран плие по 1,2 ,3 и 5 позициям (лицом к опоре)	+	+
	-батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях	+	+
	-батманы фондю в сторону		+
	-гран батман жете из 1 и 3 позиций ( крестом )	+	+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+
	-маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям	+	+
	-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)		+
	-партерная хореография	+	+
<b>3.</b>	<b><i>Технико-тактическое мастерство</i></b>		
<b>3.1.</b>	<b>Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>		
<b>3.2.</b>	<b>Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами:</b>		
	<b>Акробатика:</b>		
	- мост с одной ноги	+	+
	- кувырки (вперед, назад, боком)	+	+
	- стойки: на лопатках	+	
	на груди	+	+
	на предплечьях	+	+
	- переворот вперед на две ноги	+	+
	- переворот вперед на одну ногу	+	+
	- переворот назад	+	+
	- перелет с коленей в мост на две ноги		+
	<b>Упражнения с мячом:</b>		
	- мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время трудности	+	+
	- мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела.		+
	- серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли (с отталкиванием), амплитуде.	+	+
	- ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук	+	+

	во время пассивного отбива		
	- длинный перекат по 3-м частям тела по передней стороне на полу.		+
	- серия перекатов по различным частям тела без трудности		+
	- свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+
	- движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности	+	+
	- работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудность тела или без	+	+
	- средние и высокие броски с различными способами ловли	+	+
	<b>Упражнения со скакалкой.</b>		
	1. Специфические группы:		
	- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+
	- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+
	- броски и ловля	+	+
	- броски одного конца (эшапе)	+	+
	- вращения скакалки	+	+
	- Работа скакалкой:	+	+
	• покачивания	+	+
	• круговые вращения	+	+
	• движения в виде восьмерки	+	+
	• вуалеобразные движения	+	+
	2. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами		+
	3. прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+
	4. прыжки с двойным вращением скакалки назад		+
	5. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+
	6. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+
	7. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+
	8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад		+
	9. «эшапе» во время трудности равновесий		+
	<b>Упражнения с обручем:</b>		
	- свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+
	- длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+
	- перекал бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+
	- вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+
	- свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+

- бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+
- бросок обруча стопой во время трудности или без		+
- один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+
- серия мелких прыжков, с вращением тела, с проходом каждый раз через вращающийся обруч		+
- работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности тела	+	+
- передача обруча под ногами во время трудности прыжка		+
<b>Упражнения с булавами:</b>		
- серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности	+	+
- серия мельниц (минимум 2) во время трудности		+
- мельница во время поворота без трудности	+	+
- мельница во время поворота с трудностью.		+
- бросок одной с вращением булавы, ловля во время вращательного движения без трудности	+	+
- маленькие или средние броски из-за спины		+
- бросок одной булавы передача другой под ногами без трудности	+	+
- ассиметричные движения булав без трудности	+	+
- перекаты по различным частям тела без трудности	+	+
- работа булавами разными частями тела ( небольшие броски, отталкивания, манипуляции) без трудности.	+	+
- работа булавами разными частями тела ( небольшие броски, отталкивания, манипуляции) с трудностью.		+
<b>Упражнения с лентой:</b>		
1. Специфические группы		
• змейки (4-5 гребней), спирали (4-5 колец)	+	+
• работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде восьмерки	+	+
• броски, броски бумерангом		+
• эшапе	+	+
• проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью	+	+
2. Использование предмета:		
- последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот без трудности	+	+
- последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот с трудностью	+	+
- 1 или 2 последовательные трудности прыжков на рисунке змейки без трудности		+
- серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела		+
- спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым		+

	движением руки без трудности		
	- спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением руки с трудностью		+
	- серия спиралей в различных плоскостях без трудности	+	+
	- серия спиралей в различных плоскостях с трудностью		+
	- работа лентой разными частями тела без трудности	+	+
	- работа лентой разными частями тела с трудностью		+
	- броски бумерангом без трудности		+
<b>3.3.</b>	<b>Специальные средства:</b>		
	Музыкально-двигательное обучение:		
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	- музыкальные игры	+	+
	- музыкально-двигательные задания	+	+
	- танцы	+	+
	- классический экзерсис	+	+

**4.1.4. Программный материал для теоретических и практических занятий  
ГРУПП УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА  
(ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
(Т 3 – Т 5)**

№	Содержание материала	Т-3	Т-4	Т-5
<b>Практический материал</b>				
<i>1.</i>	<i>Общая физическая подготовка</i>			
	1. ОРУ - на все группы мышц	+	+	+
	- строевые и порядковые	+	+	+
	- ходьба и бег в различных направлениях	+	+	+
	2. комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	3. комплекс упражнений на мышцы спины	+	+	+
	4. комплекс упражнений на боковые мышцы.	+	+	+
	5. комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+
	6. комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)	+	+	+
	7. комплекс упражнения для мышц ног и стоп	+	+	+
	8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+	+
	9. круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+	+

2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
	<b>- Пассивная гибкость:</b>			
	- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки гимн, стенки.	+	+	+
	- наклоны вперед, в сторону, назад из положения-«бабочка», «лягушка»	+	+	+
	- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат	+	+	+
	- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад)	+	+	+
	- (у опоры - боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат	+	+	+
	- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад		+	+
	- махи (вперед, в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторами		+	+
	- растяжка с колена, тренером-преподавателем	+	+	+
	- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, с помощью тренера-преподавателя		+	+
	- лежа на животе складка назад в захват	+	+	+
	<b>- Активная гибкость:</b>			
	- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед (5-8 серий по 2-5 сек.)	+	+	+
	- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек)	+	+	+
	- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед	+	+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону		+	+
	-поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.		+	+
	<b>- Вестибулярная устойчивость:</b>			
	- 3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360 <sup>0</sup> -любое равновесие на носке	+	+	+
	- 2 переворота вперед, 2-3 вертолета вперед -любое равновесие, не меняя опорную ногу		+	+
	- 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие нога в шпагат			+
	- переворот назад из седа на полу, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально	+	+	+
	- круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+	+
	<b>- Хореографическая подготовка:</b>			
	-деми плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра	+	+	+
	-батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом	+	+	+
	- ронд де жамб партер, в сочетании с поворотами «фуэтэ»	+	+	+



	-гран батман жете из 5 позиций (крестом), с полупальцев, с равновесиями, с переводами ноги кругом по воздуху	+	+	+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+	+
	-средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики	+	+	++
	-народно-характерные и современные танцы(цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.)		+	+
	-«джаз хореография»			+
	-«партерная хореография»	+	+	+
<b>3.</b>	<b><i>Технико-тактическое мастерство</i></b>			
3.1.	<b>Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>	+	+	+
3.2.	<b>Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами</b>			
	<b>Акробатика:</b>			
	- переворот назад толчком 2-мя ногами		+	+
	- перелет с коленей в мост на одну ногу		+	+
	- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно	+	+	+
	- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат		+	+
	- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу	+	+	+
	- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачок»			+
	- различные перелеты из седа на полу	+	+	+
	<b>Упражнения со скакалкой:</b>			
	<b>1. Специфические группы:</b>			
	а - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+	+
	б- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+	+
	в - броски и ловля	+	+	+
	г - броски одного конца (эшапе)	+	+	+
	д - вращения скакалки	+	+	+
	е - работа скакалкой:	+	+	+
	• покачивания	+	+	+
	• круговые вращения	+	+	+
	• движения в виде восьмерки	+	+	+
	• вуалеобразные движения	+	+	+
	<b>2. Мастерство (общее требование для всех предметов) -броски и ловли:</b>	+	+	+
	- без помощи кистей и рук, без зрительного		+	+

	контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой			
	3. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами	+	+	+
	4. прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+	+
	5. прыжки с двойным вращением скакалки назад	+	+	+
	6. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+
	7. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+	+
	8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+	+
	9. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад	+	+	+
	10. «этапе» во время трудности равновесий	+	+	+
	11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)		+	+
	12. эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности			+
	13. эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку			+
	14. вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец		+	+
	<b>Упражнения с обручем:</b>			
	1. специфические группы: 1. перекаты по телу, по полу	+	+	+
	2. вращения: вокруг кисти рук или другой части тела вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу	+	+	+
	3. броски и ловли	+	+	+
	4. проходы через обруч	+	+	+
	5. элементы над обручем	+	+	+
	6. работа обручем: - покачивания - круговые движения - движения в виде восьмерки	+	+	+
	2. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+	+
	- длинный свободный перекат во время полета прыжка		+	+
	- свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+	+
	- длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью		+	+
	- перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+	+
	- вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+
	- свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+	+
	- бросок обруча с вращением вокруг	+	+	+

	горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности			
	- бросок обруча стопой во время трудности или без		+	+
	- один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+	+
	- серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела		+	+
	- круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)		+	+
	- отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча {вокруг вертикальной оси)		+	+
	- бросок стопой во время изменения движения или вращения тела		+	+
	- отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без			+
	- в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу		+	+
	- длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне		+	+
	<b>Упражнения с мячом:</b>			
	1. Специфические группы:			
	- броски и ловля	+	+	+
	- отбивы	+	+	+
	- свободные перекаты по телу или полу	+	+	+
	- работа предмета: выкруты; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки	+	+	+
	- движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела )	+	+	+
	2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+	+
	- мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+	+
	- тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела	+	+	+
	- серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания	+	+	+
	- ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива	+	+	+
	- серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без	+	+	+
	активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без	+	+	+
	- отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук	+	+	+
	- то же, но без зрительного контроля, без трудности		+	+

- длинный пережат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+
- серия непрерывных последовательных пережат по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью		+	+
- длинный свободный пережат по телу во время полета прыжка		+	+
- длинный свободный пережат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без			+
-длинный свободный пережат по телу во время поворота без трудности	+	+	+
- движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без	+	+	+
- работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук		+	+
<b>Упражнения с булавами:</b>			
1 .Специфические группы:			
- небольшие круги	+	+	+
- мельницы	+	+	+
- броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной или обеих)	+	+	+
- постукивания	+	+	+
- работа с предметом: - взмахи, покачивания, круговые движения рук	+	+	+
-взмахи, покачивания, круговые движения предметом	+	+	+
- движения в виде восьмерки	+	+	+
- ассиметричные движения.	+	+	+
2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+	+
- серия мельниц в разных плоскостях и уровнях (минимум-2) без трудности	+	+	+
- серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела		+	+
- мельницы во время полета прыжка ( с трудностью или без)		+	+
- мельницы во время поворота (с трудностью или без)		+	+
- бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)	+	+	+
- ассиметричные броски, выполненные с трудностью тела		+	+
- маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности	+	+	+
- ассиметрия во время трудности тела	+	+	+
- пережаты по разным частям тела		+	+
- небольшие броски, манипуляции, разными частями тела	+	+	+

- передача булав под ногами во время трудности прыжка			+	+
<b>Упражнение с лентой:</b>				
1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 змеек, спиралей)	+		+	+
2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки	+		+	+
3. Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью)	+		+	+
- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела	+		+	+
- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки	+		+	+
- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела	+		+	+
- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью	+		+	+
- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без.	+		+	+
- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов	+		+	+
- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали	+		+	+
- серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела			+	+
- работа различными частями тела, кроме кистей и рук	+		+	+
- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности				+
- пережат палочки ленты по части тела с трудностью или без			+	+
- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка				+
- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без				+
- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без			+	+
- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой				+
- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля				+
- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела			+	+
<b>Специальные средства:</b>	+		+	+
- Музыкально-двигательное обучение:	+		+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+		+	+
- распознавание основных музыкально-	+		+	+

	двигательных средств			
	- музыкально-двигательные задания	+	+	+
	- танцы	+	+	+
	- классический экзерсис	+	+	+

**4.1.5. Программный материал для теоретических и практических занятий  
ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
(ССМ 1, 2, 3)**

№ п/п	Содержание материала
<b>I.</b>	<b>Теоретический материал:</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях художественной гимнастикой.
2.	История развития и современное состояние художественной гимнастики.
3.	Строение и функции организма человека.
4.	Гигиенические знания, умения и навыки.
5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
6.	Основы спортивного питания.
7.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
8.	Общая и специальная физическая подготовка.
9.	Методика проведения тренировочных занятий.
10.	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.
11.	Правила судейства, организация и проведение соревнований.
12.	Методика составления произвольных композиций.
<b>II.</b>	<b>Практика:</b>
<b>1.</b>	<b><i>Общая физическая подготовка:</i></b>
	<b>Комплексы для развития скоростно-силовых качеств</b>
	- Прыжки с двойным вращением за 30" сек., (вперед, назад), на скорость, и на высоту (по 2 серии)
	- 3 прыжка шагом с 2-ым вращением, толчком одной и двумя ногами (по 3 серии)
	- 10 пружинистых прыжков с 2-ым вращением (на правой, левой) (по две серии)
	<b>Комплексы для развития силы</b>
	- комплексы для мышц нижнего брюшного пресса, верхнего и среднего
	- комплексы для мышц спины
	- комплексы для боковых мышц тела
	- комплексы для силы мышц рук
	<b>Нормативы:</b>
	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10". 10 раз – 10.0 б.
	- из положения в упоре лёжа, проходы на руках по кругу за 10" – 5 кр. – 10.0 б.
	- прогибы назад, лежа на животе за 15" (касание руками ног) 10 раз – 10.0 б.

	- наклоны назад в стойке на одной, другая махом в шпагат, стоя боком к опоре за 10". 10 раз – 10.0 бал
	- двойные прыжки за 30" – 60 прыжков – 10.0 б.
	Проба «Ромберга»
	<b>Общая выносливость</b>
	- кросс – 5-8 мин.
	- двойные, вращая скакалку вперед, подряд (не менее 100 шт.) – 1 мин.
	- скрестные с двойным вращением вперед, назад не менее 50 шт). – 30"
	- серия из прыжков: двойные подряд – 30» + 30» - просто ХЗ (итого 3 мин. прыжков) (варианты разнообразить)
	<b>Специальная выносливость</b>
	Выполнение произвольных композиций 2-3 раза с минимальным перерывом
	Круговая тренировка при подготовке к соревнованиям – 1 вид – отдых – 40-60 сек. 2 вид – отдых – 50-70 сек. 3 вид – отдых – 60-80 сек. 4 вид – отдых – 70-90 сек. (2, 3 круга)
	<b>Комплексы на развитие ловкости</b>
	Выполнение асимметричной работы с двумя разными предметами
	обруч, мяч (разнообразные варианты) - вращение обруча, бросок, ловля во вращение – левой рукой, правой рукой – «обволакивание» мяча – 10 раз.
	лента, мяч (разнообразные варианты) - бросок ленты, перекат мяча по рукам и груди, - высокий бросок мяча, эшапе лентой
	лента, обруч (разнообразные варианты) - вертушки через кисть обручем, большой круг, эшапе в боковой плоскости лентой - змейка лентой, большой бросок обруча, прием, вращая его на кисти
2.	<b><i>Специальная физическая подготовка:</i></b>
	<b>Пассивная гибкость:</b>
	- растяжка в парах с партнером (вперед в сторону, назад), оказывая сопротивление
	- Махи, после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом 10-20 р.
	- Махи с тяжестью (во всех направлениях) 10 р.
	- растяжка силой по 1 мин. Между 2-х гимн. скамеек (стульев)
	<b>Активная гибкость:</b>
	- удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя на полупальце 10"х3
	- поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2"х3
	- равновесие с прямой ногой назад 5"х3
	- на носке, - тур лян нога в сторону, на 360* (нога в аттитюд, в кольцо, вперед)
	<b>Вестибулярная устойчивость:</b>

	- 3 кувырка вперед в темпе, стойка на носке одной; другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10" (3 серии)
	- 3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360*, в темпе кувырок вперед, в темпе низкое равновесие, держать 5" (3 серии с каждой ноги).
	- 2 перелета «бочкой» на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке – держать 5" (3 серии с каждой ноги)
	- 4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги)
	- 2 перелета «бочкой», на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке – держать 5" (3 серии с каждой ноги)
	- 4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги)
	<b>Хореографическая подготовка:</b>
	Демии плие и гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра, и другими движениями рук
	Батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех напр. в разных вариантах вариантах и сочетаниях
	Ронд де жамб партер и андер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики.
	Батманы фондю и фрапе во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях
	Ревеле лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях с элементами хореографии и художественной гимнастики
	Гран батман жете из 1 и 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях
	Пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями, наклонами
	Адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений
	Маленькие хореографические прыжки: шанжман – де-пье, жете, ссамблее
	Большие прыжки из художественной гимнастики: <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом, прогнувшись</li> <li>- жете</li> <li>- жете со сменой ног</li> <li>- шагом со сменой</li> <li>- перекидные в кольцо, в шпагат</li> </ul>
	Народно-характерные танцы, из танцев народов мира-2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачётного урока
	Партерная хореография
	<b>- Техничко - тактическая подготовка:</b>
	<b>- упражнения без предмета:</b>
	<b>Прыжки:</b>
	- шагом в кольцо с наклоном туловища назад
	- шагом с наклоном туловища назад
	- шагом со сменой согнутой ногой в кольцо



	- шагом со сменой согнутой, с наклоном туловища назад
	- «жете ан турнан» - // - с наклоном туловища назад - // - с подбивным - // - - // - с наклоном назад - // - - // - с подбивным в кольцо
	- перекидной в шпагат - // - в кольцо
	<b>Равновесия (на полупальцах):</b>
	- задний шпагат без помощи;
	- равновесие в кольцо без помощи;
	- боковой шпагат;
	- переднее равновесие в шпагат
	<b>Повороты:</b>
	- шпагат вперед или в сторону с помощью 720*
	- шпагат без помощи 720* (вперед или в сторону)
	- нога горизонтально в арабеске или аттитюде 720*
	- шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 360*
	- на 360* боковой шпагат с туловищем в горизонтальном положении без помощи
	<b>Наклоны:</b>
	- круг ногой без помощи
	- с вращением, вокруг вертикальной оси 360* 720* - // - // -
	- подъём с пола с поворотом на 180*
	- из заднего шпагата с помощью, наклон назад и смена опорной ноги
	<b>Элементы акробатики:</b>
	- подъём с пола с четко зафиксированной позицией переднего шпагата
	- переворот вперед с четко зафиксированной позицией переднего шпагата
	- переворот назад в позицию заднего шпагата - // - - // - нога в сторону
	- перелет с коленей в задний шпагат
	<b>Упражнения с предметами:</b>
	<b>Упражнения со скакалкой:</b>
	- Мастерство – броски и ловли;
	- последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами
	- прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед
	- прыжки через вдвое сложенную скакалку назад
	- серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед
	- серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад
	- «эшапе» во время трудности равновесий
	- прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед,

	назад)
	- эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности
	- эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку
	- вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец
	<b>Упражнения с обручем:</b>
	- <u>Специфические группы:</u> 1. перекаты по телу, по полу
	- вращения: вокруг кисти рук или другой части тела вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу
	- броски и ловли
	- проходы через обруч
	- элементы над обручем
	- работа обручем: - покачивания - круговые движения - движения в виде восьмёрки
	- Мастерство (общие требования для всех предметов)
	- длинный свободный перекат во время полёта прыжка
	- свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью
	- длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью
	- перекат бумерангом (с возвращением) без трудности или с трудностью
	- вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью
	- свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без
	- бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности
	- бросок обруча стопой во время трудности или без
	- один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без
	- серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела
	- круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)
	- отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси)
	- бросок стопой во время изменения движения или вращения тела
	- отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без
	- в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу
	- длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне
	<b>Упражнения с мячом:</b>
	- <u>Специфические группы:</u> 1. броски и ловля
	- отбивы

	- свободные перекаты по телу или полу
	- работа предмета: выкрут, покачивания, обволакивания, движения в виде 8-ки
	- движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела)
	- <u>Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов)</u>
	- мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела
	- тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела
	- серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания
	- ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива
	- серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без
	- активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без
	- отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук
	- тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности
	- длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела
	- серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разные направления без трудности или с трудностью
	- длинный свободный перекат по телу во время полёта прыжка
	- длинный свободный перекат по телу по время полета прыжка с вращением с трудностью или без
	- длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности
	- движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без
	- работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук
	<b>Упражнения с булавами:</b>
	<u>- Специфические группы:</u>
	- небольшие круги
	- мельницы
	- броски с вращением или без вращения булав во время полёта (одной или обеих)
	- постукивания
	- работа с предметом: - взмахи, покачивания, круговые движения рук
	- взмахи, покачивания, круговые движения предметом
	- движения в виде восьмерки
	- асимметричные движения
	- Использование предмета (Мастерство общие требования для всех предметов)
	- серия мельниц в разных плоскостях и уровнях (минимум-2) без трудности
	- серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела
	- мельницы во время полёта прыжка (с трудностью или без)
	- мельницы во время поворота (с трудностью или без)

	- бросок вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)
	- асимметричные броски, выполненные с трудностью тела
	- маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности
	- асимметрия во время трудности тела
	- перекаты по разным частям тела
	- небольшие броски, манипуляции разными частями тела
	- передача булав под ногами во время трудности прыжка
	<b>Упражнения с лентой:</b>
	- специфические группы: змейки, спирали (4-5 зубцов, спиралей)
	- Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки
	- Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью)
	- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела
	- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки
	- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела
	- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью
	- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без нее.
	- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов
	- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали
	- серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела
	- работа различными частями тела, кроме кистей и рук
	- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности
	- перекат палочки ленты по части тела с трудностью или без трудности
	- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полёте трудности прыжка
	- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без
	- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты, ловля с трудностью или без.
	- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой
	- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля
	- 1 серия эшапе во время движения или трудности тела.

Учебно- тематический план приведен в Приложениях №№ 2 - 4

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее – индивидуальная программа), групповое упражнение, «многоборье – командные соревнования», «групповое упражнение – многоборье» (далее – групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Ежегодно спортивной школой осуществляется приобретение оборудования, спортивного инвентаря или спортивной экипировки в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало 12 х 2м.	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	3
7.	Канат для лазанья	штук	1
8.	Ковер гимнастический (13х13м)	штук	1
9.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг).	комплект	3
15.	Насос универсальный	штук	1
16.	Обруч гимнастический	штук	12
17.	Палка гимнастическая	штук	12
18.	Пианино	штук	1
19.	Пылесос бытовой	штук	1
20.	Рулетка металлическая 20м.	штук	1
21.	Секундомер	штук	2

22.	Скакалка гимнастическая	штук	12
23.	Скамейка гимнастическая	штук	5
24.	Станок хореографический	комплект	1
25.	Стенка гимнастическая	штук	12
26.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
27.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Ленты для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
4.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
5.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	8	1
6.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
7.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
8.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12

9.	Чехол для булав	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
10.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
12.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортсменам – членам сборной команды учреждения, принимающим участие в официальных спортивных соревнованиях, может выдаваться спортивная экипировка.

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «Сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1



	утеплённая		щегося								
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утеплённые	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучаю щегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тапочки для зала	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Шапка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
23.	Шорты спортивные	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться другие специалисты: аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

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

### 6.3. Информационно – методические условия реализации Программы

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

**Информационное обеспечение Программы** включает в себя следующие информационные материалы:

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.- М.:Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
2. Аверкович Э.П., Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.- М.:Изд-во ВНИИФК, 1989.-30с.
3. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Дис...канд.пед.наук. –СПб., 1994.-43с.
4. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод.рек.- М.; Изд-во ВНИИФК, 1989. -28 с.
5. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24с.
6. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. –М. –Л.: Искусстао,1964.
7. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.-184 с.
8. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991
9. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.
10. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -34с.
11. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта:Уч.-метод.пособие. – СПб.:Изд-воСПБГАФК, 2000. – 46с.
12. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб., 2003. – 20 с.
13. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб пособие. – М.: Всеросюфед.худ.гим.,2001. – 50с.
14. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с.
15. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной в художественной гимнастике: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. -30 с.
16. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.

17. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч.-метод.пособие. –СПбГАФК, 2002. – 40 с.
18. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003.
19. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.
20. Обучение детей художественной гимнастике под ред. Кечеджиевой.- М., 1985.
21. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
23. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
24. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
25. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
26. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
27. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
29. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
30. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
31. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой–М.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с.
32. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, –М.: 2003. -381 с.

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки гимнасток следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменок, их соперниц, мировых лидеров в художественной гимнастике и различные общероссийские и международные соревнования.

#### **Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Олимпийские игры.
2. Первенство России по художественной гимнастике.
3. Чемпионат России по художественной гимнастике.
4. Чемпионаты Европы по художественной гимнастике.
5. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике.